COME MANTENERSI IN FORMA SEGUENDO LA NATURA

Di Manuela Baldi dr.

VISIT…

Premessa.

Dedico questo opuscolo a tutti i miei pazienti che hanno avuto la costanza e la bravura per raggiungere il tanto desiderato "peso ideale", ma come sostengo sempre "importante non è perdere peso, ciò è facile, ma mantenerlo", ed è per questo che ho deciso di semplificare il tutto scrivendo la stagionalità di frutta, verdura e pesce.

Perché la prima cosa per mantenersi in forma sempre, è seguire la natura, mangiando sempre ciò che le stagioni ci offrono.

Come diceva il grande Ippocrate: "Fa che il tuo cibo sia la tua medicina e non che la tua medicina sia il tuo cibo".

Inoltre ricordarsi sempre la mia regola più importante:

REGOLA DEI TRE GIORNI.

Mangiare ogni alimento lasciando una sospensione di 72 ore, tre giorni, così facendo l'organismo non va in memoria, non consuma sempre gli stessi enzimi per la digestione e quindi il metabolismo è più veloce.

Inoltre molto importante è che "Non esistono quantità" se si segue la regola precedente, ciò è molto piacevole, perché avere un piatto pieno e bello colorato, non deprime, non ci fa sentire perennemente in dieta e si può tranquillamente seguire una normale vita insieme a tutta la famiglia.

Infatti il nostro organismo necessita di "un po' di tutto", anche il colesterolo in basse dosi è utile.

Ed inoltre dove necessita, importante assumere integratori, ma sempre dopo accurati esami del sangue, poiché solo così si evidenzia il necessario bisogno dell'organismo.

Imparare a fare almeno quattro o cinque pasti, mai "saltare ", e come dicono molti libri, bisognerebbe fare "Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero".

Buon lavoro a tutti.

Con affetto.

Manuela Baldi dr.

STAGIONALITA' DI VERDURA E FRUTTA

GENNAIO ***Particolare attenzione ai bronchi***

Bietole, broccoletti, cardi, carciofi, carote, catalogna, cavolfiore, cavoli, cavolini di Bruxelles, cipolle, insalata, porri, radicchio, rape, spinaci, verze.

Bietole. Molto digeribile, contiene K, Ca e Fe la cui assimilazione è favorita dalla presenza di vitamina C, luteina e betacarotene antiossidanti, clorofilla con azione antitumorale, acido folico, fibra.

Broccoletti. Contengono acido folico, abbassa i livelli di omocisteina, vitamina C-100 gr coprono più della metà della dose giornaliera, betacarotene, fibra. Controindicai per chi soffre di colite o meteorismo. Consumare 2 volte a settimana.

Cardi. Contiene *silibina* principio attivo ottimo per attività epatica, K fibre **.**

Carciofi. Favorisce la diuresi e la secrezione biliare, la *cinarina* aiuta l'attività del fegato, contiene anche Ca, fibra, acido folico, K, Fe e P (2 foglie + 100 ml d'acqua).

Carote. Utile per la mucosa intestinale, diuresi (cotta), e utile in casi di dissenteria (cruda). Facilita la secrezione lattea nelle puerpere, facilita la digestione e stimola la produzione di succhi gastrici. Contiene P, Ca, K, Na, Mg, Cu,betacarotene vitamine C, E ed complesso B, destrosio e levulosio e *falcarinolo* alcol grasso con qualità antitumorali. Se spolverizzate con timo si potenzia l'azione antiossidante e protettiva delle difese.

Catalogna. Contiene vitamina A, Ca, K, fibre, inulina- zucchero complesso che nell'intestino diventa acido lattico, inibendo lo sviluppo di batteri patogeni.

Cavolfiori. Contiene Ca, fosforo, K, vitamina C, acido folico, fibra, composti organici con un'azione disintossicante e antitumorale.

Cavoli. Aroma penetrante e sapore pungente. Il più prezioso per la salute è il cavolo cappuccio, contiene vitamina C in grande quantità, vitamina A, E ed gruppo B, in buona quantità Fe, Ca, P, K e Mg, fibra e composti chimici organici quali ditioltioni, indoli, isotiocianati, (composti aromatici contenenti zolfo responsabili del tipico odore, glucosinolati, cumarine e fenoli ottimi antiossidanti. Per disintossicare organismo bere mezzo bicchiere di succo di cavolo fresco almeno tre volte a settimana.) Durante la cottura il cavolo libera la *rafanina,* sostanza della famiglia dei glucosinolati che aiuta a prevenire il cancro del colon.

Cavolini di Bruxelles. Germogli globosi che si sviluppano lungo il fusto del cavolo di Bruxelles. In essi sono presenti *indoli e ditioltioni*, sostanze che svolgono un'azione protettiva dal cancro. Per rimineralizzare e disintossicare l'organismo, è utile bere un bicchiere al giorno di succo di cavolini, preparato centrifugando le foglie crude.

Cipolle. Pianta erbacea biennale (*Allium cepa)*, il cui bulbo è composto di varie "tuniche" concentriche, di odore e sapore forte. Sul mercato si trovano tutto l'anno molte varietà di cipolle, quelle bianche maturano in primavera e d'estate e sono dolci e tenere, le rosse maturano più tardi con un sapore più deciso e si conservano più a lungo. La cipolla ha fama di farmaco naturale, per le sue proprietà depurative e disintossicanti grazie ai composti solfati, flavonoidi, acidi fenolici, steroli, saponine e pectine. Il principio attivo *disolfuro di allipropile,* abbassa trigliceridi e colesterolo. Contiene inoltre, zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese, fosforo, vitamina A, B, C, E, la *glucochinina*, flavonoide dall'azione antidiabetica. Mangiare 4 cipolle ogni 7 giorni aiuta del 59% a ridurre i rischi di iperplasia prostatica benigna.

Insalata. Le insalate verdi sono ricche d'acqua e povere di proteine, zuccheri e grassi, con un basso apporto calorico, molto utili per il corretto

funzionamento dell'intestino. Contengono Sali minerali (Ca, Mg e K), vitamina A e C e fibre alimentari in elevata quantità.

Porri (esistono due varietà a maturazione estiva, più piccola e tenera e a maturazione invernale, meno tenera e dal sapore più intenso. Povero di grassi, proteine e zuccheri, favorisce la diuresi e contiene vitamina C, E ed gruppo B, acido folico, K, Fe, Ca, P, Na, fibre, sostanze solforate ad azione antinfiammatoria. Rafforza il sistema immunitario, da consumarsi 3-4 volte a settimana.

Radicchio. Contiene betacarotene, guaianolidi – sostanze antinfiammatorie – antocianine con la funzione di assorbire i raggi ultravioletti, hanno inoltre acido folico, vitamina C, Ca e K, polifenoli che aiutano a prevenire malattie cardiovascolari. Il sapore amaro è dovuto alla presenza dei *guainolidi*, sostanze antinfiammatorie che rigenerano le mucose intestinali. Ricco di fibre che rallentano l'assorbimento degli zuccheri e riequilibrano la flora intestinale. Consumarlo poco cotto, anche per risotti o torte salate.

Rapa. Ne esistono due tipi primaverile, bianca e piatta, autunnali a colletto rosa di Milano e bianca del lodigiano. Contiene zuccheri, proteine, vitamina C, acido folico, carotenoidi ma solo nelle cime, Ca, P, K.

Spinaci. Integrare con frutta e verdura con vitamina C per migliorare la biodisponibilità dei minerali. Contengono vitamine A, C, E, K, gruppo B, acido folico (dopo la cottura perdono il 50-70% di acido folico), Cu e Fe. Potere mineralizzante e tonificante per il sistema immunitario. Da consumare 2-3 volte a settimana. La luteina in essa contenuta aiuta a prevenire l'insorgenza della maculopatia degenerativa. Ottimi anche contro la cataratta (studio effettuato su donne che mangiavano spinaci tutti i giorni).

Verze. Detto anche cavolo di Milano o cavolo verza. Secondo la varietà ha foglie rugose o bollose di verde più o meno intenso. Le verze migliori si trovano nei periodi di freddo più intenso, le gelate hanno il potere di ammorbidire l'ortaggio.

Arance, banane, clementine, limoni, kiwi, mandarini, mele, pere, pompelmo.

Agrumi, dal latino *acru, agro.* Ricchi di vitamina C, utile per elevare il livello di epinefrina (adrenalina) e norepinefrina (noradrenalina) nel cervello. Ottimi antiossidanti e nutraceutici. Una carenza blocca il sistema di assorbimento del ferro. Presenti *antiocianine* (arance) per proteggere la vista, la spremuta va consumata entro 20 minuti. Contengono *polifenoli e terpeni,* con capacità di bloccare la crescita di cellule tumorali. La pectina per ipercolesterolemia. Ottimo antirughe e schiarente per macchie cutanee, l'*acido ascorbico* stimola la produzione di collagene. La fibra contenuta nel callo bianco sotto la buccia regola l'assorbimento degli zuccheri, grassi e proteine. La buccia cotta in acqua (arancia) regola la funzione epatica. Il pompelmo contiene *naringina*, il gusto amaro. Non va consumato per chi usa antistaminici, sedativi e ansiolitici. Decotto di bucce di arance per ridurre il gonfiore addominale.

Arance. Agrume più coltivato al mondo, contiene vitamina C, caroteni, flavonoidi e nelle varietà rosse, antociani, potenti antiossidanti. Aumentano le difese immunitarie e proteggono dalle malattie da raffreddamento. Per aumentare tono ed energia, mangiare una fetta di arancia condita con olio e sale. Alcune varietà, come la Navel, maturano a metà ottobre, la Valencia da aprile a luglio, l'arancia rossa di Sicilia da ottobre a giugno. Controllare sempre che non siano stati trattati con difenile. In un'arancia: 50 cal e 75 mg di vitamina C.

Clementine. Ibridazione del mandarino con l'arancio amaro. Sgonfia e depura, è una varietà del mandarino, meno zuccherina e priva di semi, il mandarancio è invece, come dice il nome, un incrocio fra mandarino e arancio, non ha potere diuretico. La clementina stimola il lavoro dei reni e favorisce l'eliminazione delle tossine. La scorza e la pellicina biancastra

contengono flavonoidi che aiutano a mantenere il sangue fluido. In 2 clementine, 55 cal e 80 mg di vitamina C.

Limoni. Contiene acido citrico, vitamina C, gruppo B, cumarine sostanze aromatizzanti nella buccia, flavonoidi sostanze parte interna bianca e spugnosa, dissetante, digestivo depurativo. Rimedio dopo un'abbuffata, per favorire la digestione dopo un pasto abbondante bere un canarino, bollire la buccia di un quarto di limone in mezza tazza d'acqua per 5 minuti. E' il meno calorico. Contiene molto acido citrico, che dà il gusto e il potere rinfrescante. Ottimo antisettico naturale per le infiammazioni della bocca. La scorza è ricca di oli essenziali, *limonene, terpene, canfene, fellandrene e pinene*, combatte virus, batteri, funghi e stimola il sistema immunitario. In un limone: 9 cal. E 40 gr di vitamina C.

Mandarino. Alla sera rilassa e concilia il sonno. Contiene bromuri. Povero di sodio (1 mg ogni 100 gr), ottimo per chi ha la pressione alta. Molto ricco di acido fitico, quindi ritenuto frutto antitumorale, favorisce l'eliminazione dei residui ingeriti delle proteine e della cellulosa, riducendo la formazione delle nitrosammine, che sono sostanze cancerogene. Frutto a maturazione invernale, si coltiva soprattutto in Sicilia e in Calabria. In 2 mandarini: 108 cal e 63 mg di vitamina C. **N**ella frutta fresca è il più ricco di zuccheri, contiene vitamina C, B1, 2, PP, B6 ed E, betacarotene, fibra, acido folico, K, Ca e P, nella buccia *limonene* antiossidante.

Kiwi. Originario della Cina e del Giappone. Contiene fruttosio, vitamina C, 100 gr = fabbisogno, vitamina E, acido folico, Fe, Mg, K, Ca, Cloro, Zolfo e P, fibre, aiuta anche nel ridurre l'assorbimento di grassi. Contiene inoltre come enzima l'*actinidina* che favorisce la digestione degli alimenti ricchi di proteine. Un kiwi contiene la dose giornaliera di vitamina C, tonificante naturale, ottimo per proteggere il corpo dalle influenze stagionali. Rafforza le difese naturali, migliora le performance dei muscoli, la digestione e riduce i danni alle cellule e le infiammazioni.

Mele. Proteggono la mucosa dello stomaco intestinale, rinforzante, cerebrale. Le mele crude hanno un'azione acidificante, che in persone predisposte alla psoriasi possono causare un attacco.

Pere. Diuretica, lassativa, rimineralizzante.

Pompelmo. Nella buccia *flavedo*, sostanze coloranti e oli essenziali, nella parte interna *albedo*, bianca e spugnosa ricca di fibre. Frutto ricco di acqua, diuretico, digestivo, contiene vitamina C 1 = fabbisogno, zuccheri, carotenoidi, Ca, K, P, Mg e tracce di Na e Cu, fibre – pectine, e sostanze antiossidanti. Uno al giorno abbassa i livelli di colesterolo totale e LDL. Contiene più del 150% dell'apporto giornaliero di vitamina C. Potere antifame. Riduce l'assorbimento intestinale dei cibi, aumenta la produzione di adrenalina, neurotrasmettitore che fa bruciare più calorie. Gusto amarognolo, ricco di antiossidanti, mantiene elastiche le pareti delle arterie e previene le varici. I frutti a polpa rosata dal gusto più delicato e dolce, contengono anche licopene. Coltivato in Sicilia. In un pompelmo: 52 cal e 80 mg di vitamina C.

FEBBRAIO *Particolare attenzione vescica-rene-fegato e vie respiratorie*

Bietole, broccoletti, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cipolle, insalata, porri, radicchio, rape spinaci, verze.

Carciofi. Pianta erbacea perenne (Cynara cardunculus) in cucina si usano le infiorescenze (private dalle foglie più dure) e i gambi. Le numerose varietà dei carciofi possono essere suddivise in con spine e senza spine. Alla varietà spinosa appartengono quelli ligure, sardo e violetto di Palermo, adatti anche ad essere consumati crudi perché più teneri e croccanti. Sono senza spine i romani o mammola, toscano e castraure adatti soprattutto alla cottura. Il carciofo favorisce la diuresi e la secrezione biliare. Contiene *cinarina,* che aiuta l'attività del fegato. Calcio, fibra, Sali minerali quali K, Fe e P. Con 2 gr

di foglie di carciofo per 100 ml di acqua si può preparare un decotto diuretico, depurativo e epatoprotettore.

Catalogna, puntarelle, germogli di cicoria, contengono calcio, vitamina A, ottimi diuretici e lassativi, amaro stimola i succhi gastrici, non adatti a chi ha calcoli.

Arance, banana, clementine, kiwi, limoni, mele, meloni, pere, pompelmo.

Banana. Digeribile solo ad avvenuta maturazione, che trasforma gli amidi – zuccheri complessi, del frutto acerbo in zuccheri semplici, frutto più scarso di acqua, contiene Ca, Fe, P, Zolfo e K, vitamina A, C, proteine vegetali, triptofano amminoacido che l'organismo trasforma in serotonina, tannini che con la maturazione si riducono, per crescita tessuti.

MARZO	*Particolare attenzione naso, gola e faringe Allergie*

Asparagi, barbabietole, broccoli, broccoletti, carciofi, carote, cipollotti, cavoli, radicchio, rape, verze.

Asparagi. Metereopatici, contengono proteine, *asparagina*, che dà uno sgradevole odore all'urina, vitamina A, C, E, acido folico, B2, Fe, P, Ca, Na e K.

Barbabietole. Le radici si trovano spesso in vendita già cotte al forno o a vapore, elevata digeribilità. Contiene zuccheri, fibre, vitamina A, C- soprattutto nelle foglie, acido folico, Ca, Na e K più concentrati nelle foglie e nelle radici, *betanina* pigmento che dà alla radice colore rosso violaceo e con

azione antiossidante, usato come colorante naturale E 162, *saponine*, acido glutammico amminoacido che stimola l'attività del tessuto nervoso. Non è adatta per i diabetici, e per chi soffre di calcoli renali poiché contiene acido ossalico. Molto ricca di iodio, e fibre che contrastano la stipsi. Da mangiare 2-3 volte a settimana.

Arance, banane, clementine, kiwi, mandarini, mele, pere.

APRILE *Particolare attenzione a intestino*

Aglio, asparagi, broccoletti, carote, cavolfiore, cavoli, cipolle, cipollotti, coste, crescione, erba cipolline, fave, insalate, ortica, patate novelle, piselli, radicchio, ravanelli, sedano verde.

Aglio. Contiene zuccheri, proteine e grassi, importante l'*allicina* che gli conferisce l'odore, ha proprietà antibiotiche. Utile per pressione alta, colesterolo alto, bronchite, tosse, catarro, riequilibra la flora intestinale, aiuta in caso di febbre. Riduce l'ossidazione dei grassi, ostacolando la formazione di radicali liberi.

C**rescione** (pianta perenne, contiene vitamine A,E, C, gruppo B, Fe, Ca, P, Mn, Cu, Zn, *glucosidi isosolfocianici* cioè oli contenenti zolfo e azoto, responsabili del sapore amarognol*o* e stimola la circolazione periferica.

Fave. Contengono proteine di buona qualità, carboidrati, Fe, vitamina A, B, C, E, K, PP**.**

Ortica. Contiene vitamina A, C ed E, Na, K, Fe, P, Mg, Selenio e Zolfo, *secretina* stimola la digestione, tannini con proprietà astringenti, acido folico.

Patate . Tubero di una pianta erbacea perenne, della famiglia delle Solanacee, originaria dell'America ed introdotta in Europa nella seconda metà del Cinquecento. E' uno degli alimenti fondamentali in molti paesi.

Cresce anche in terreni poveri e si adatta ai diversi climi. Possono essere a pasta gialla (polpa più soda) quali *primura e sistema* (di produzione bolognese e campana, sono di pasta soda e compatta e a basso contenuto di amido, ottime bollite in insalata)*, sieglinde,*(varietà di origine tedesca, patata soda ottima per la bollitura), *bintje* (di origine olandese tubero di forma ovale con polpa giallo paglierino, soda e con buccia sottile gialla, leggermente farinosa, dopo la cottura resta sempre intera, ideale per fritture), *bea, alpha, jaerla, saskia, desiree* (patata con buccia di colore rossastro, pasta gialla mediamente soda, per cotture al forno) o bianca (polpa più farinosa) quali *cardinal, draga, baraka, marijke, kennebee e Majestic* (pasta bianca, farinosa, di forma allungata e buccia chiara. Adatte per gnocchi, purè e crocchette)*, tonda di Napoli, e bianca di Como*. La patata è molto nutriente e digeribile, ricca di amidi come il pane e la pasta, quindi un ottimo sostituto, a parità di peso fornisce meno calorie. Stimola la digestione e regola la funzionalità intestinale. Contiene zuccheri complessi sotto forma di amidi, proteine, grassi, vitamine C e K, discrete anche quelle del gruppo B, fibre in piccole quantità, Sali minerali (K, Ca, Mg, P, Fe, Mn Cu, Z).

Dalla patata si ricava anche la *fecola*, usata molto nell'industria dolciaria.

Piselli. Famiglia delle leguminose Papiglionate, digeribili, nutrienti e aiutano in caso di stitichezza, contengono proteine vegetali 7%, amidi, zuccheri semplici, fibre solubili per limitare l'assorbimento di zuccheri semplici e grassi, fibre insolubili per regolare intestino, Fosforo, K, Ca, Fe, vitamina A, C, E, gruppo B, fitati e saponine che riducono l'assorbimento degli zuccheri, clorofilla antiossidante, abbassano LDL, regolano la pressione, prevengono anemie, non cuocerli troppo perché la cottura neutralizza le vitamine. Valore proteico alto.

Ravanelli. Nome comune di alcune piante erbacee della specie *Raphanus raphanistrum* della famiglia delle Crucifere. Le specie più coltivate sono, *il ravanello rosa (sativus)* con numerose varietà di forme e colore, la più conosciuta ha una piccola radice rotonda o allungata di colore rosso, con polpa bianca e sapore lievemente piccante. *E il ravanello nero (niger), detto*

anche ramolaccio, radice di media grossezza, esternamente scura ed internamente bianca. Il ravanello stimola l'appetito, la digestione e le funzioni del fegato e della colecisti. Contiene vitamina C e del gruppo B, Sali minerali (Ca, P, K, Na, Z, Iodio, Mg), fibre in modesta quantità, composti solfati, tra cui il *rafanolo* che gli conferiscono aroma e sapore.

Sedano. Pianta erbacea biennale (*Apium graveolens)* della famiglia delle Ombrellifere. Cresce spontanea nei terreni umidi e paludosi delle regioni con clima mite, ma coltivata negli orti. Ha fusto cavo, radice tuberosa, lunghe coste dal sapore leggermente piccante. Le varietà si differenziano secondo la parte utilizzata, *sedano da costa* si mangiano le grosse costole fogliari, a volte è sottoposto a sbiancamento, cioè fatto crescere in assenza di luce, perché diventi più tenero e croccante. *Sedano rapa o sedano di Verona,* si consuma la radice tuberizzata, che ha odore gradevole e sapore aromatico. s*edano da erbucce o sedanino,* si utilizzano le foglie per condimento. Il sedano è diuretico, rimineralizzante. Contiene oli essenziali dall'azione blandamente antisettica, Sali minerali (Ca, Fe, P, Iodio, Mg, Mn, K, Cu e Na), vitamine A, C e del gruppo B, limonene e selinene sostanze diuretiche e disinfettanti, cumarine, sostanze che stimolano l'azione di alcuni leucociti, tonificano il sistema vascolare e abbassano la pressione sanguigna. Per combattere il meteorismo e facilitare la digestione bere ogni giorno 2-3 tazzine di tisana di frutti di sedano, preparata mettendo 1 gr di frutti in 100 ml di acqua bollente, coprendo e lasciando riposare per 10 minuti e filtrare.

Arance, banane, clementine, fragole, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere.

Fragole. Dal latino *fragus,* fragrante, cresce spontaneamente in Europa. Il falso frutto, o inflorescenza, si forma dopo ingrossamento dei ricettacoli dei fiori veri e propri, sulla superficie si possono vedere i veri frutti *acheni*, sono come granulo verdi che contengono un seme scuro. Si dividono in rifiorenti e non, le prime a frutto piccolo, fruttificano più volte dalla primavera all'autunno, le seconde a frutto grosso, sono coltivate e hanno un'unica

produzione. Povera di zuccheri, blandamente lassativa, diuretica. Contiene vitamina C, Ca, vitamina B1, B2, B6, E, PP, acido salicilico, *acido ellagico* che contrasta la formazione di cellule cancerogene, migliorano l'assorbimento del ferro. Contiene lo stesso principio attivo di un'aspirina.

MAGGIO *Particolare attenzione a **t**iroide*

Aglio, asparagi, bietole, carciofi romani, carote, catalogna, cavoli, cipolle, cipollotti, fagiolini, finocchi, fiori di zucca, radicchio, pomodoro.

Fagiolini. Varietà della pianta del fagiolo *(Phaseolus vulgaris),* detto anche *cornetto*, se ne consuma l'intero baccello, raccolto a maturazione incompleta. Sono un alimento poco calorico, ricco di principi nutritivi, utile come diuretico e depurativo. Contiene carotenoidi, vitamine C e del gruppo B, fibre importanti per abbassare il colesterolo e per regolare la funzionalità dell'intestino, Sali minerali (P, Ca, Na, Fe, Cu).

Finocchi. Dolce, privo di grassi, povero di zuccheri e proteine, proprietà aromatiche, digestive. Contiene vitamina C, Ca, P, Zolfo, Na e K, fibra e pochissime calorie. I finocchi *maschi* tondi, dolci e meno fibrosi, di solito si mangiano crudi, *femmine* piatte si preferiscono cotte.

Fiori di zucca. Infiorescenza a calice della zucchina, diuretici e con molta vitamina A e C.

Pomodoro. Frutto dell'omonima pianta *(Solanum lycopersicum)* della famiglia delle Solanacee, originario dell'America centrale e meridionale. *Importata in Europa nel XVI secolo, inizialmente la pianta venne usata solo* come ornamento, perché si pensava che il frutto fosse velenoso. Esistono diverse varietà a seconda della forma e del colore. *Pomodori da mensa o da insalata,* cuore di bue, tondo liscio, palla di fuoco, meraviglia del mercato, marmande, suppermarmande, royal ace, costoluto genovese e costoluto di

Parma. *Pomodori da pelati o da salsa,* san Marzano, ventura, Roma, lampadina, Vesuvio e Napoli. *Pomodori da succo e concentrati,* petomech e tondino. *Pomodori da serbo,* detti anche pomodorini o pomodori da brodo, principe Borghese, di Prato, piros, a grappoli d'inverno. Il pomodoro è un buon rimineralizzante, blandamente lassativo, diuretico e con un basso apporto calorico. Contiene, carotenoidi, tra cui il *licopene*, che determina il colore rosso del frutto, per incrementare la sua funzione aggiungere sempre olio, K, vitamina C ed E, *tomatina* (nei semi) sostanza a blanda azione antibiotica, sostanze antiossidanti, fosfolipidi (nei semi), grassi della membrana cellulare per mantenerla elastica e in salute. Quelli verdi si friggono a fette. Il pomodoro crudo fornisce una quantità maggiore di acidi organici e solanina, sostanze però capaci di scatenare attacchi di psoriasi.

Arance, banane, ciliegie, fragole, kiwi, mele, nespole.

Ciliegie. Diuretiche e blandamente lassative. Contengono K, Ca, vitamine A, C e gruppo B, polifenoli antiossidanti, flavonoidi anti infiammanti. Contiene *antocianine,* potenti antiossidanti contro i radicali liberi e l'accumulo di deposito di "grasso cattivo" nelle arterie.

Nespole. Frutto del nespolo comune *(Mespilus germanica)* e del nespolo del Giappone *(Eriobotrya japonica)* della famiglia delle Rosacee. La nespola comune ha polpa dura e aspra quando viene raccolta, diventa morbida e dolce dopo essere rimasta a maturare nella paglia. La nespola del Giappone, coltivata anche in Italia, si consuma come frutto fresco. Sono utili per regolarizzare intestino. Contengono, tannini in quantità maggiori nel frutto acerbo e nelle foglie, con proprietà astringenti, acidi organici *(malico, citrico e tartarico)*, che in parte con la maturazione si trasformano in zuccheri, vitamine A e C, betacarotene precursore della vitamina A, Sali minerali (k), flavonoidi e pigmenti vegetali, sostanze antiossidanti. In caso di diarrea consumare nespole acerbe cotte in acqua. Per adolescenza, menopausa, per tutti i passaggi.

GIUGNO *Particolare attenzione al pancreas*

Asparagi, aglio, basilico, barbabietole, bietole, carote, cipolle bianche, cipollotti, cetrioli, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate novelle, pomodori, radicchio, sedano, zucchine, verze.

Cetriolo. Frutto dell'omonima pianta, *(Cucumis sativus)* della famiglia delle Cucurbitacee, si coltivano diverse qualità, di misura e alcune senza semi. Ha proprietà rinfrescanti e diuretiche. Contiene vitamina C e del gruppo B, Sali minerali (K, Na, Ca, P, Z, Mn, Si, Fe, So, Zn), fibre alimentari in particolare cellulosa e mucillagini.

Fagioli. Alto valore nutritivo, fornito per la maggior parte da carboidrati. Si combinano bene con i cereali, poiché la pasta mette a disposizione gli amminoacidi di cui ne sono privi. Contengono proteine vegetali, Fe, fibra, vitamine del gruppo B, B2, B3 che combatte il colesterolo.

Melanzane. Frutto dell'omonima pianta erbacea annuale *(Solanum melongena)* della famiglia delle Solanacee. Esistono molte varietà, diverse per forme e colore. Grossa e tondeggiante come la *mostruosa di New York*, allungata e ricurva come *la violetta lunga di Palermo e Napoli.* I semi in essa contenuti sono più numerosi quando il frutto è maturo. Contiene (soprattutto la buccia) fibra alimentare, Sali minerali (K, P, Ca), vitamine C e del gruppo B. La melanzana è povera di calorie, diuretica e utile per la funzionalità del fegato.

Zucchine. Frutto immaturo della varietà della zucca *Cucurbita pepo,* della famiglia delle Cucurbitacee. La buccia può essere verde chiara o gialla o verde scura. La polpa è tenera, di colore tendente al bianco-verdastro, simile al cetriolo, ma esistono anche varietà tondeggianti, come *la tonda di Nizza e la faentina.* Tra le altre varietà ci sono, *la striata d'Italia o di Napoli*, lunga e sottile, *la verde di Milano* lungo con polpa soda, *la bianca di Trieste, la rigata pugliese, la genovese, la romanesca, la bianca sarda, la veneziana e la*

bolognese. Ha un buon contenuto di sostanze nutritive e un basso apporto calorico. Contiene, Sali minerali (Ca, Fe, K, P), betacarotene, vitamina E e C. 100 gr. sono solo 11 kcal, rinfrescante e diuretica.

Albicocche, banane, ciliegie, cocomero, fragole, limoni, lamponi, mirtilli, nespole, pesche, susine.

Albicocche. Frutto dell'albero dell'albicocco *(Prinus armeniaca)* coltivato nelle zone temperate. Il nocciolo racchiude un seme amaro, velenoso, usato però nelle industrie farmaceutiche e cosmetiche. Un etto di albicocche mature contiene tanto betacarotene da fornire quasi la metà della razione quotidiana di vitamina A che necessita ad un soggetto adulto sano. Contiene vitamina C, sono il frutto più energetico, ricche di Fe, fibre, betacarotene e K.

Cocomero. Conosciuto come anguria, ogni pianta ne produce da 3 a 5 frutti, che possono pesare fino a 25 kg l'una. E' il frutto più ricco di acqua, dissetante e diuretico, privo di grassi e bassissimo contenuto calorico, contiene vitamina A e C.

Lamponi. Frutto dell'omonimo arbusto spinoso (Rubus idaes) cresce spontaneo dai 500 fino ai 2000 mt, ma viene anche coltivato. La pianta ha un fusto alto dai 30 ai 100 cm e i frutti sono piccole drupe carnose, riunite a pigna, di colore rosso. E' blandamente diuretico, rinfrescante e lassativo, utile per acidità di stomaco. Contiene, vitamina C, betacarotene, vitamine E e del gruppo B, zuccheri, acido tartarico e citrico che gli conferiscono il sapore acidulo, Sali minerali (K, Ca, Fe, Mg).

Pesche. Frutto del pesco (*Prunus persica)* della famiglia delle Rosacee Prunoudee, originario della Cina, giunse in Europa attraverso la Persia (da cui il nome persica). La pesca è una drupa tondeggiante, con buccia sottile che racchiude la polpa, gialla o bianca, con venature rosse, il nocciolo legnoso contiene un seme ovale di sapore amaro e non commestibile. Le pesche si dividono in tre categorie, *pesche comuni, pesche noci o nettarine e percoche*. Divise in classificazione secondo la loro maturazione, precocissima (maggio), precoce (giugno), media (luglio-agosto), tardiva

(settembre). Le pesche comuni hanno buccia vellutata, mentre glabra è quella delle pesche noci, con polpa bianca o gialla e maturando perdono consistenza. Le percoche mature sono di pasta consistente e mutano il colore della buccia da verde a giallo. Le pesche di pasta gialla sono *Collins, gialle di Padova, haleaven, elberta, june gold, red haven, springcrest e suncrest.* Quelle a pasta bianca sono, *fior di maggio, veronese, fertile del Poitou, Michelini e K2.* Le nettarine sono *independence, fantasia e stark red gold.* Le percoche sono *Andross, Carson e baby gold 6.* Inoltre secondo un altro principio le pesche si dividono in *spiccagnole o spaccarelle* facilmente selezionabili a metà e dove il nocciolo si stacca senza difficoltà dalla polpa, *duracine* dove il nocciolo non si stacca con facilità dalla polpa. Ricca d'acqua, digeribile, diuretica, con poche calorie, leggermente lassativa. Contiene, zuccheri semplici principalmente fruttosio, vitamina C, carotenoidi, Sali minerali (K), flavonoidi soprattutto nella polpa con azione antiossidante, fibre (pectine) per la regolarizzazione dell'intestino. Le pesche essiccate e sciroppate sono più caloriche e con minore contenuto di Sali minerali.

Susine o prugne. Frutto di molte specie di susino (*Prunus*), della famiglia delle Rosacee. Sono rotonde o lunghe, con polpa e buccia gialla o rosso-violacea, ricoperta da una sostanza cerosa *(pruna)*. All'interno c'è il nocciolo allungato e appuntito. Le specie più conosciute sono, *prunus institita, prunus salicina, prunus domestica* specie più diffusa in Italia. Troviamo fra queste la *rusticana* giallo-rossa dalle dimensioni minute, *florentia* sferica e cuoriforme, con buccia acidula e polpa molto succosa e dolce, di colore giallo venato di rosso, *San Pietro* ovoidale, giallo-verde molto aromatica e tra le prime a maturare, *Ruth Gastetter* con buccia viola scura e polpa giallo-verdastra e succosa, *shiro o goccia d'oro* buccia e polpa di colore giallo traslucido, maturano a luglio, *Santa Clara* buccia violaceo scuro adatte alla conservazione sotto spirito, *regina Claudia* sferica verde e tendente al giallo a maturazione, polpa profumata e sapore delicato, *Santa Rosa* frutti grossi e sferici, buccia rosso-scuro e polpa giallo-rosata, *Burbank* matura alla fine di

luglio, buccia di colore rosso-scuro e polpa gialla, *Sugar* molto dolce e adatta all'essiccamento, *Stanley* frutti grossi ovoidali di colore violaceo scuro. Ha un effetto lassativo e aiuta la digestione. Contiene, zuccheri, quali glucosio, fruttosio e saccarosio, acidi organici che favoriscono l'eliminazione dell'acido urico, fibra (cellulosa e pectine), Sali minerali (K), vitamina C, antociani (nella buccia) antiossidanti che caratterizzano la colorazione del frutto, tannini e sostanze amare nella corteccia e nelle foglie. Il potere calorico delle prugne secche è più elevato di quelle fresche poiché prive di acqua (220 kcal/100 gr). Ottime contro la stitichezza.

LUGLIO *Particolare attenzione a cuore, vene, arterie, ghiandole sudoripare*

Basilico, bietole, carote, cipolle, cipollotti, cetrioli, fagiolini, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine, verze.

Albicocche, banane, cocomero, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, pesche, pere, ribes, susine, uva

Meloni. Chiamato anche popone nell'Italia meridionale, ne esiste una forma sferica con polpa gialla *cantalupo,* ovale buccia bianca, gialla o verdognola *reticolato*, ricco di acqua, poco calorico, depurativo, diuretico e utile contro la stitichezza. Contiene pochi zuccheri, vitamina C, K, betacarotene- meloni a polpa gialla, vitamina A, *adenosina* che migliora la circolazione sanguigna.

Mirtilli. A scopo alimentare si usano le bacche mature, a scopo terapeutico si usano anche le foglie e le radici, digestivo, antisettico. Contiene glicosidi *mirtillina, arbutina,* betacarotene che l'organismo trasforma in vitamina A, acidi organici – *citrico, mallico, ossalico, lattico,* tannini, zuccheri e pectine,

antocianina che gli dà colore, Fe e Mn, per disidratazione, crampi muscolari regolatore intestino.

Uva. Frutto della vite *(Vitis vinifera)* composto da frutti a bacca (acini) riuniti a formare un grappolo su un sostegno ramificato (raspo). Gli acini hanno una pellicola esterna (buccia) ricoperta da una sostanza cerosa (pruina), che contiene la polpa e i semi (vinaccioli). Esistono circa 5000 varietà di vite, pianta coltivata da oltre 4000 anni prima in Asia Minore e poi in tutti i paesi del bacino del mediterraneo, i suoi frutti si distinguono per forma, colore e sapore. Classificate in base al colore, *uve bianche, rosate, rosse, nere e grigie*, prendono il nome dal vitigno dal quale si ricavano (*nebbiolo, sangiovese, moscato, trebbiano ecc.),* le più importanti sono: *cardinal* semi che maturano tra luglio e agosto, *regina* semi e polpa dolcissima che maturano in agosto, *Thompson seedless e ruby seedless* senza semi, di importazione che maturano a settembre, *Italia* con semi, croccante che maturano da agosto a dicembre, molto apprezzata all'estero è la migliore, *concord* detta anche *uva americana* con semi e con polpa dolcissima, matura in agosto e settembre. L'uva è un alimento energetico, con elevato contenuto di zuccheri, quella *passa* è più calorica di quella fresca, 200 cal ogni gr 100, 60-65 ogni gr 100 uva fresca. I diabetici e chi soffre di mal di testa, perché è allergenica, devono consumarne con limitazione. Contiene, zuccheri, Sali minerali (tartrato di potassio, P, Ca, Fe), vitamine A, C e gruppo B, tannini, flavonoidi con azione antiossidante, polifenoli, cellulosa e pectina, che regolano le funzioni intestinali. Dai semi dell'uva si ricava un olio ricco di acidi grassi polinsaturi. In caso di bronchite e laringite utile un decotto ottenuto mettendo a bagno una manciata di uvetta in 1 lt di acqua per 10 minuti, poi fare bollire per 15 minuti.

AGOSTO	*Particolare attenzione ad occhi*

Carote, **cetrioli, cipolle, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, sedano, zucchine, verze.**

Albicocche, banane, cocomero, fichi, fragole, frutti di bosco, mele, meloni, pere, pesche, susine.

Fichi. Contiene zuccheri, enzimi digestivi, fibre solubili – pectine per abbassare colesterolo, fibre insolubili per la regolarizzazione dell'intestino, carotenoidi, vitamina C, E, gruppo B, Fe, Mn, Ca, K, 100 gr = 50 kcal fresco, secco 250 kcal.

Frutti di bosco. Coltivati anche in serra, ottimi per stress ossidativo, stitichezza cronica. Contengono *acido ellagico,*antitumorale e antiossidante. Mirtilli ottimi per insufficienza venosa cronica. Ribes rossi – (molto buona insalata con lattughino, cetrioli, pomodori, feta). Ricchi di potassio- 370 mg per 100 gr di bacche. Mora, non ha abbastanza vitamine e minerali, ma grandi quantità di *ellagitannini*, molecole complesse che liberano grandi quantità di acido ellagico, con proprietà protettive. Potente antiossidante. Prevengono arteriosclerosi e modificano la geno-tossicità indotta dalla nicotina. Prevengono lo sviluppo di cellule infettate dal HPV.

SETTEMBRE	*stomaco*

Bietole, barbabietole, cetrioli, cipolle, coste, erbette, fagiolini, funghi, insalate, melanzane, patata, peperoni, pomodori, radicchio, sedano, zucca, zucchine.

Funghi. Organismi vegetali appartenenti alle Tallofite, privi di clorofilla, radici, fusto e foglie. Vivono in simbiosi con piante, come parassiti o come saprofiti, ossia su sostanze organiche in decomposizione. Il corpo vegetativo

di questi organismi (micello) è costituito da una serie di filamenti (ife) che nella specie eduli presentano dei corpi fruttiferi (cappello). Per l'aspetto esterno si dividono in tre categorie: *con gambo e cappello, a forma di uovo e a forma di clava, coppa, orecchia, alberello, fava.* I più comuni mangerecci sono *porcino, ovolo, prataiolo(champignon), chiodino, gallinaccio, spugnola.* Esistono varietà velenose, *amanita falloide, tignosa primaverile, tignosa velenosa.* Poi vi sono i funghi ipogeni (che vivono sotto terra) *tartufi*, gli altri sono detti epigei (che vivono sopra terra). I funghi sono costituiti per 80-90% da acqua, sono poco calorici. Contengono, proteine, composte da amminoacidi essenziali e quindi con un alto valore nutritivo, vitamina D e gruppo B, Sali minerali (K, P, Fe, Cu, Ca), zucchero, fibre alimentari non digeribili, come cellulosa e chitina.

Zucca . Specie erbacea annuale, della famiglia delle Cucurbitacee. Originaria dell'America centrale, fu introdotta in Europa nel XVI secolo. Contiene: acqua (circa 95%), betacarotene, vitamina E, C e gruppo B, Sali minerali (nei semi, Fe, F, K, Mg), *cucurbitina* (nei semi) amminoacido le cui proprietà un tempo venivano utilizzate per curare la tenia e i vermi intestinali. Previene le rughe, distende la pelle, combatte i radicali liberi, grazie alle fibre aiuta la regolazione intestinale, è digestiva, rinfrescante e diuretica. Per ottenere un effetto lassativo bere al mattino a digiuno 1 tazza di succo di zucca.

Banane, cocomero, fichi, fichi d'india, mele, meloni, noci, pere, pesche, susine, uva.

Fico d'india. Pianta grassa *(opuntia ficus indica)*. E' di grandi dimensioni, ha rami carnosi e appiattiti simili a lunghe spatole a punta arrotondata, ricoperti da spine e fiori gialli o rossi. Produce frutti commestibili di forma ovale, la cui buccia è rivestita da numerose spine che devono essere rimosse ammollando il fico per alcuni minuti in acqua tiepida. La polpa è di colore giallo, rosso violetto, rosso vivo, ricca di piccoli semi duri, dolcissima e dissetante.

Noci. Frutto dell'omonimo albero (Junglans regia) della famiglia delle Iunglandacee. E' un albero longevo e può crescere fino ad una altezza di 45 mt. La parte commestibile è il seme del frutto *gheriglio*, contenuto in un guscio legnoso a sua vota ricoperto da un rivestimento verde *mallo.* Molto energetica, contiene acidi grassi essenziali 63,7%, proteine 15,8%, vitamina E, Ca, Fe, Zn, K, P **.**

OTTOBRE *Particolare attenzione a voce e respirazione*

Barbabietole, bietole, carote, catalogna, cavolfiore, cipolle, funghi, insalata, melanzane, peperoni, radicchio, ravanelli, sedano, verze, zucca.

Peperoni. Frutto commestibile di piante erbacee annuali , *capsicum*, della famiglia delle Solanacee. I primi arrivarono in Europa dall'America centrale ed erano piccanti, in seguito furono coltivati anche quelli dolci. Possono essere verdi, rossi o gialli, allungati o tondeggianti. I semi contengono più sostanze piccanti del frutto. E' di basso contenuto calorico. Contiene: vitamina C in elevate quantità, betacarotene, flavonoidi, vitamina E e gruppo B, Sali minerali (Ca, P, K).

Banane, cachi, castagne, kiwi, melagrana, mele, noci, pere, uva.

Cachi. Bacca di Dio. Frutto dell'omonimo albero *(Diospyros kaki)* di origine orientale, in Italia matura fra ottobre e novembre. La polpa del frutto maturo è molle e dolcissima, nutriente e di facile digestione. Contiene: zuccheri semplici che vengono assorbiti immediatamente dall'organismo, Sali minerali (K, Ca e P), vitamina A e C, fibra alimentare, tannini, astringenti naturali. No a trattamenti antiparassitari.

Castagne. Frutto del castagno *(castanea sativa),*pianta della famiglia delle Fagacee, che cresce fra i 900 e i 1300 mt, energetica, saziante, un tempo una delle principali cibi delle popolazioni povere, contiene amidi, proteine, vitamine, K che regola il pH sanguigno. Controindicate a chi soffre di gonfiori addominali, colite e gastrite.

Melagrana. Bacca coriacea del melograno *(Punica granata)* della famiglia delle Punicacee , la bacca contiene semi che sono formati da una polpa gelatinosa, rossa e acidula, con il nucleo centrale di consistenza legnosa. Diuretica, digestiva**.** La polpa contiene zuccheri, (glucosio e fruttosio), acido citrico, vitamina C, tannini che danno al frutto proprietà astringenti e il sapore acidulo e aromatico. Un alcoloide presente *pellettierina,* ha una forte azione vermifuga. Succo ottimo per tumore alla prostata. L'infuso di fiori secchi sminuzzati (50 gr in 1 lt d'acqua bollente) è utile per sciacqui per le infiammazioni del cavo orale e per le afte della bocca. Ottima protezione su muscolo cardiaco, vene e capillari e contrasta l'affaticamento da un'eccessiva sudorazione.

NOVEMBRE	*Malanni stagionali*

Barbabietole, bietole, broccoli, carote, carciofi, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, insalata, patata, porri, radicchio, rapa, scalogno, sedano bianco, zucchine, verze.

Porro. Bulbo di una pianta *(Album porrum)* della famiglia delle Liliacee, la stessa dell'aglio e della cipolla di cui richiama il sapore. Ha forma cilindrica con lunghe foglie larghe e piatte avvolte le une sulle altre. Il porro ha due varietà, una a maturazione estiva, piccola e tenera, e una maturazione invernale con un sapore più deciso. Povero di grassi, proteine e zuccheri, favorisce la diuresi e la funzionalità intestinale. Contiene: vitamine del

gruppo B, C, ed E, acido folico, Sali minerali (Fe, Ca, P, Na), sostanze solforate ad azione antinfiammatoria, fibra.

Arance, avocado, banane, cachi, clementine, kiwi, melagrana, mele, noci, pere, uva.

Avocado. Frutto dell'omonima pianta esotica *(Persea gratissima)*, originaria dell'America centrale, ha forma simile a una pera con buccia verde e polpa burrosa giallo-verde. Molto nutriente e facilmente digeribile. Contiene: proteine, è il frutto che ne contiene in maggiore quantità, grassi, più di qualsiasi altro frutto e soprattutto di tipo insaturo (acido oleico e acido linoleico) che riducono il colesterolo nel sangue, vitamina A, E, C, gruppo B e soprattutto B6 (piridossina), K e grandi quantità per il sistema cardiocircolatorio.

DICEMBRE	*Particolare attenzione a sistema nervoso, stress*

Bietole, broccoli, carciofi, carote, cavoli, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, insalate, radicchio, rape, patate dolci, porri, scorzonera, sedano bianco.

Scorzonera. Erba perenne *(Scorzonera bispanica)*, della famiglia delle Composite Tubolifere, con radici di colore marrone chiaro. Cresce spontaneamente, ma viene anche coltivata per la radice, usata in cucina ed in ambito terapeutico. Gusto amarognolo, quella con il sapore più delicato è la *gigante di Russia.* Contiene: fibre, con un ottimo effetto saziante, vitamina C e gruppo B, Sali minerali (K e Ca), minerali (Zn, Cu, Mn). Per conservarla maggiormente viene venduta senza foglie, che però sono commestibili e ricchi di vitamina A.

Arance, avocado, banane, cachi, kiwi, mandaranci, mandarini, mele, meloni, pere, pompelmi.

Il pesce

Pur essendo il pesce un ottimo alimento, in Italia il suo consumo è piuttosto basso: circa 15-20 kg pro-capite/anno.

Cosa contiene

Contiene proteine nobili (15-25%), lipidi (0,5-22%) ricco di iodio, fosforo e vitamine A e D.

La carne del pesce si differenzia dalla carne rossa per una minore quantità di collagene, che la rende facilmente sfaldabile dopo la cottura, sia per la presenza di un elevato contenuto in grassi polinsaturi, soprattutto Omega 3. Gli Omega 3, presenti nel pesce crudo, sono commercializzati in varie forme perché utili nella prevenzione di malattie cardiovascolari. Infatti gli eschimesi, grandi consumatori di pesce crudo, hanno una percentuale molto bassa di queste malattie. Oltre agli Omega 3 vi sono fosfolipidi e colesterolo (60 mg per 100 gr di pesce, ad eccezione degli sgombri (100 mg), cozze (120 mg) e gamberi (150 mg).

In base alla percentuale di grassi i pesci si dividono in:

- **Grassi** (>10%), aringhe, sardine, sgombri, salmoni.
- **Semigrassi (6-10%),** triglie, coregoni, cefali, carpe, tonni, storioni, orate, spigole d'allevamento.
- **Magri** (< 6%), sarde, trote, dentici, orate, spigole selvatiche, merluzzi, pesce gatto, pagello, calamari, cernie, seppie, rombi, palombi, polpi, razze.

I pesci con la percentuale più alta di grassi sono le anguille, fino al 22%.

I molluschi

La carne dei molluschi e dei crostacei ha caratteristiche differenti, il contenuto di proteine (13-18%) leggermente inferiore agli altri pesci, i glucidi sono abbondanti (6-10%) ed è per questo che i crostacei hanno un sapore dolce. Il contenuto di colesterolo è elevato. Le cozze e le ostriche contengono una elevata quantità di ferro e vitamina C.

Fondamentale è la freschezza.

Il pesce si deteriora più facilmente della carne rossa, perché è aggredito più facilmente dai batteri della putrefazione, i grassi insaturi tendono ad irrancidire rapidamente anche alle temperature di refrigerazione.

Il cattivo odore del pesce marino non più fresco è causato da un composto chimico chiamato *trimetilammina* che si accumula nei tessuti, mentre nei pesci d'acqua dolce il cattivo odore è causato dalla *piperidina.*

Unknown
Oggi, 18:05
Testo aggiunto

Ecco alcuni consigli su come regolarsi al mercato:

	ACQUISTIAMO	**TRATTIAMO SUL PREZZO**	**LASCIAMO PERDERE**
ODORE	alghe marine	nè di alghe nè sgradevole	lievemente putrido
PELLE	pigmentazione viva e cangiante senza tracce di decolorazione	pigmentazione viva ma priva di lucentezza	pigmentazione spenta ed in via di decolorazione
"	muco trasparente	muco leggermente torbido	muco lattiginoso
OCCHIO	Convesso	convesso e lievemente infossato	Piatto
"	pupilla nera brillante	pupilla nera spenta	pupilla più opaca e grigiastra
BRANCHIE	assenza di muco	lievi tracce di muco chiaro	muco opaco

Conservazione

Il pesce che acquistiamo è per la maggior parte conservato per refrigerazione. Mantenuto a 0° si conserva per 4-5 giorni fino ad un massimo di 10-15. Considerando che l'ossidazione dei grassi insaturi continua anche a questa temperatura, quindi il pesce grasso si conserva molto meno di quello magro. E' consentita la vendita del pesce decongelato, ma deve essere specificato chiaramente.

Il prezzo non ha nessun rapporto con il valore nutritivo del pesce. Il pesce surgelato ha lo stesso valore nutritivo di quello fresco.

Perché consumare pesce

I motivi per consumare pesce almeno 2-3 volte la settimana sono tre:

1 – Facilmente digeribile, due ore contro le tre più della carne. Possiamo distinguere in: **molto digeribili,** razza, merluzzo, sogliola, trota, dentice, orata, sarago, cernia. **Digeribili,** triglia, tonno, cefalo, palombo, pesce spada, sarde, alici. **Meno digeribili**, anguilla, aringa, sgombro.

2 – Si mastica facilmente e quindi ideale per gli anziani.

3 – Magro, il pesce più grasso è sempre meno grasso della carne magra.

Indicato per ipercolesterolemia.

Se non avete un buon rapporto con le spine, preferite salmone, pesce spada, tonno, nasello, platessa, alici, molluschi e crostacei.

STAGIONALITA' PESCI

Gennaio

Alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, nasello, pannocchia, pesce di San Pietro, polpo, ricciola, rombo, sarago, sardina, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, triglia.

Febbraio

Alice, calamaretto, cefalo, cernia, dentice, mazzancolla, nasello, ombrina, pannocchia, ricciola, rombo, pesce di San Pietro, sardina, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, tonno rosso,vongola verace.

Marzo

Acciuga, alice, cefalo, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, nasello, panocchia, pesce di San Pietro, rana pescatrice, razza, ricciola, rombo, sarago, scampo, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, tonno rosso, triglia, vongola verace.

Aprile

Acciuga, alice, aragosta, cefalo muggine, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, mazzancolla, nasello, pesce di San Pietro, pesce spada, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, sardina, scampo, scorfano, seppia, sgombro, sogliola, spigola, tonno, totano, triglia.

Maggio

Acciuga, aragosta,cefalo muggine, cernia, dentice, gamberetto rosa, granchio, nasello, pesce spada, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, sardina, scampo, sgombro, sogliola, spigola, tonno, totano, triglia.

Giugno

Cefalo muggine, dentice, gamberetto rosa, granchio, nasello, orata, pesce spada, rana pescatrice, razza, ricciola, sarago, sardina, scampo, sgombro, sogliola, spigola, tonno, totano,triglia.

Luglio

Acciuga, cefalo muggine, dentice, granchio, nasello, orata, pesce spada, ricciola, sarago, sardina, scampo, sgombro, sogliola, spigola, triglia,vongola verace.

Agosto

Acciuga, cefalo, dentice, nasello, orata, pesce spada, ricciola, sarago, sardina, sgombro, sogliola, tonno rosso, triglia.

Settembre

Acciuga, alice, calamaro, cefalo muggine, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, ombrina, orata, pannocchia, pesce spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, spigola, tonno rosso, triglia,vongola verace.

Ottobre

Alice, calamaro, cefalo muggine, cernia, dentice, gattuccio,mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, pannocchia, pesca spada, ricciola, rombo chiodato, sarago, sardina, seppia, sogliola, tonno rosso,triglia.

Novembre

Acciuga, alice, calamaretto, calamaro, cefalo muggine, cernia, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, ombrina, orata, pannocchia, polpo, rombo chiodato, sardina, seppia, sogliola, tonno rosso, triglia,vongola verace.

Dicembre

Alice, calamaretto, calamaro, cefalo muggine, dentice, gattuccio, mazzancolla, moscardino, nasello, pagro, pannocchia, polpo, rombo, sarago, sardina, seppia, sgombro, sogliola, spigola, spinarolo, tonno rosso, triglia, vongola verace.

Acciuga o alice. Pesce marino (*Engraulis encrasicholus*), lungo da 8 a 20 cm. Ha l'addome privo di squame, il dorso nero-azzurro, i fianchi e il ventre di colore bianco-argento. Gli avannotti, ossia i piccoli delle acciughe detti *bianchetti o gianchetti*. La composizione chimica dell'acciuga conservata sott'olio o sotto sale varia in modo sensibile, specie per l'aumento dei Sali minerali (nell'acciuga sotto sale il sodio aumenta a 3604 mg, nell'acciuga sott'olio il colesterolo sale a 120 mg, l'apporto energetico aumenta a 128 e 206 kcal.)

Aragosta. Crostaceo marino (*Palinurus vulgaris*),può raggiungere i 50 cm di lunghezza e il peso di 8 kg. Ha una corazza molto robusta di colore arancio violaceo con striature più chiare, con due chele e quattro antenne. Carne polposa e di colore bianco-rosato, si presta a diverse preparazioni gastronomiche.

Calamaro. Nome comune dei molluschi cefalopodi del genere *loligo.* Hanno una conchiglia interna, il corpo allungato, branchie e pinne laterali e tentacoli con piccole ventose. Gli esemplari giovani, *calamaretti,* sono consumati fritti

o lessati, dopo avere eliminato le sacche interne che contengono un liquido nerissimo (inchiostro).

Cefalo o muggine. Pesce marino *(Mugil cephalus)* del genere dei Mugilidi. Corpo lungo fino a 70 cm, dorso grigio e ventre bianco-argenteo. Molto apprezzato per le carni sode, magre e con poche spine, si cucina arrosto, al forno e alla griglia, con le sue uova, salate, pressate ed essiccate si prepara la *bottarga.*

Cernia. Pesce marino genere *Epinephelus*, di cui fanno parte *cernia, cernia dorata, cernia nera e cernia striata.* Ha corpo robusto, bocca pronunciata, pinna dorsale spiniforme, e tre aculei vicino all'opercolo. Colore marrone dorato e può diventare fino a 1 mt. Carne molto apprezzata, si consuma a tranci, lessata, alla griglia, arrosto, in umido.

Dentice. Pesce marino della famiglia degli Sparidi. Diffuso nei mari caldi, di molte specie, *dentice occhione e dentice corazziere*. Nel Mediterraneo si pesca il Dentex dentex , corpo alto, bocca con taglio orizzontale, squame grandi azzurro-argentate. Con dimensioni anche di 1 mt di lunghezza e 10 kg di peso, si consuma intero o a tranci, lessato, arrosto o alla griglia.

Gamberetto rosa. Piccoli gamberi per lo più marini, *(generi Aristeus, Nika, Alphaeus, Palaemon)*. Hanno carni rosate, tenere e saporite. Si consumano alla griglia, marinati, fritti, lessati.

Gattuccio. Pesce marino *(Scyliorhinus canicula)* lungo circa 60 cm e detto anche *gattopardo.* Le squame del dorso hanno un colore grigio-rosso e sono ricoperte da piccole macchie scure, il ventre è bianco. Si cucina in tranci alla griglia, al forno e al cartoccio.

Granchio. Nome generico di alcune specie di crostacei marini e d'acqua dolce, con forma piatta, corazza colorata (grigia, verde, arancione) e robuste chele anteriori. Il *Patamon fluviatile* è un granchio di fiume di piccole dimensioni (5 cm) di colore grigio-bruno, pescato e consumato soprattutto vicino a Firenze. Le specie marine più comuni sono, *granchio ripario*

(Carcinus maenas), il granchio comune o granchio verde poro (Cancer pagurus) di grandi dimensioni (40 cm) *e la grancevola (Maia squinado)* di colore rosso-rosa. Le carni sono tenere e saporite, si consumano lessate in insalata, cotte al forno, al gratin, ripiene, nella zuppa e come condimenti per paste asciutte e risotti.

Mazzancolla o gambero imperiale.

Moscardino. Nome comune di due specie di molluschi marini. *L'Ozaena moschata* detto *mughetto o polpo muschiato* più pregiato, *e l'Eledone aldovandii,* detto anche *sinicio,* simile al polpo ma molto più piccolo, con otto tentacoli e odora di muschio. Si consumano in umido, al forno o lessati in insalata.

Nasello. Pesce marino *(Merluccius merluccius)* dorso scuro e ventre argenteo, lungo fino a 80 cm. Nonostante il suo nome scientifico non va confuso con il merluzzo. Carni di buon sapore, ma stoppose. Consumarlo bollito o in umido.

Ombrina. Pesce marino *(Umbrina cirrosa)* molto diffuso nel Mediterraneo. Corpo allungato e può raggiungere i 70 cm, di colore bruno argenteo con una striscia dorata sul fianco. Ha carni sode e consistenti, si consuma lesso, arrosto, alla griglia e in umido.

Orata. Pesce marino *(Sparus auratus)* di forma ovale, può raggiungere i 50 cm, di colore grigio-argenteo, azzurro sul dorso e con una macchia dorata in corrispondenza degli occhi. Carni sode e gustose, si prepara al cartoccio o alla griglia.

Pannocchia o canocchia o cicala di mare. Piccolo crostaceo marino *(Squilla mantis)* di colore giallo chiaro, con due grosse chele e due macchie scure nella parte posteriore. Si consuma lessata.

Pesce san Pietro. Nome comune del pesce marino *Zeus faher*, ha due pinne dorsali, di cui una spinosa, provviste di lunghi filamenti, colore grigio argentato con una macchia scura cerchiata di bianco sui fianchi. Detto anche

pesce gallo. Ha carni magre, consistenti e gustose, si prepara tagliato in filetti alla griglia, in padella, fritto o nelle zuppe di pesce.

Pesce spada. Pesce marino *(Xiphias gladius)* di grandi dimensioni, può raggiungere i 4 mt di lunghezza e i 3 q di peso. Ha un lungo rostro a forma di spada e senza squame. Diffuso nel Mediterraneo, soprattutto nello stretto di Messina, ha carni ricche di principi nutrizionali, molto saporite, di colore rosato, più scure vicino alla vertebra centrale, un po' asciutte compatte. Il taglio più pregevole è quello della ventresca, perché più grasso. Si consuma in tranci, alla griglia, in umido, in padella e anche crudo.

Polpo o polipo. Mollusco cefalopode *(Octopus vulgaris)* di grandi dimensioni, da 50 cm a quasi 3 mt a tentacoli distesi, può pesare fino a 20 kg. Ha carni tenaci e fibrose, per questo prima della preparazione deve essere sfibrato pestandolo con un batticarne o sbattendolo su una pietra. Si consuma in umido, lessato.

Rana pescatrice. Nome comune di due specie di pesce marino, del genere *Lophius* detto anche *coda di rospo. Lophius piscatorius* corpo massiccio, appiattito, lungo fra i 50 cm e i 2 mt, colore bruno-verde, *Lophius budegassa* di dimensioni più piccole, di colore rosso scuro maculato. Le carni sono delicate e sode, si preparano al forno, al cartoccio, alla griglia e in umido.

Razza. Genere *(Raja)* pesce marino con corpo sottile e romboidale, con due ampie pinne dorsali, coda lunga e assottigliata e a volte dotata di aculei. Nel Mediterraneo si trova la razza chiodata *(Raja clavata)* con piccole e acuminate sporgenze ossee su tutto il corpo, *la Raja batis, la Raja miraletus, la Raja macrorhynchus.* Le carni sono magre, ma non sono molto apprezzate, se ne consumano in umido le "guance" ossia i due tagli ai lati della testa.

Ricciola. Pesce marino *(Seriola dumerli)* lungo fino a 90 cm, colore verde argentato o azzurro argentato con sfumature dorate sul dorso. Ha carni consistenti di sapore delicato, si prepara in tranci alla griglia, in padella, in umido e al forno.

Rombo. Nome comune di pesci marini con corpo piatto romboidale di colore bruno o nero, con entrambi gli occhi disposti su un fianco. La specie più diffusa nel Mediterraneo è *i rombo chiodato (Psetta maxima)*, di grandi dimensioni, con numerosi tubercoli ossei sparsi sul corpo. Ha carni sode, bianche e saporite, si prepara alla griglia, in padella o lessato.

Sarago o sargo. Pesce marino del genere *Diplodus e Puntazzo.* Le specie più diffuse sono il *sarago maggiore o sarago rigato,* il più pregiato, ha fasce scure sui fianchi, di circa 40 cm di lunghezza, poi c'è il *sarago comune e il arago dall'anello o sparaglione*, lungo 20 cm con un anello alla radice della coda. Carni pregiate, si consuma al forno, alla griglia, in padella o nelle zuppe di pesce. Secondo una ricetta toscana il sarago si prepara allo spiedo, con altri pesci, farcendoli con prosciutto e alternandoli con fette di pane, cucinandolo con olio e vino bianco al forno.

Scampo. Crostaceo *(Nephrops norvegicus)* di colore bianco rosato o cenerino con riflessi rossastri, simile all'astice ma di dimensioni più piccole. Carni tenere e delicate, vanno consumate freschissime. Alla griglia, al forno o lessato.

Scorfano. Pesce marino della famiglia degli Scorpenidi. Muso ricoperto di grosse squame e spine, lunghi da 20 a 50 cm. Nel Mediterraneo troviamo *la Scorpaena scrofa* di colore rosso scuro e maculato, *la Scarpaena porcus* più scuro e *la Scarpaena dactyloptera* di colore rossiccio. Fra le carni più pregiate, sode e gustose. Si cucinano lessati, in umido con pomodoro, nelle zuppe di pesce o per brodetti. Con la sua polpa, aglio, olio, prezzemolo e basilico si preparano condimenti per paste asciutte.

Seppia. Genere *(Sepia)* di molluschi marini, comprende *la Sepia officinalis, la Sepia elegans e la Sepia rex.* Lunga fini a 25 cm. Ha dieci tentacoli di cui due più lunghi. Corpo ovale e carnoso, contiene all'interno la conchiglia (osso di seppia) ed ha una vescica piena di un liquido nero (inchiostro) che viene spruzzato come difesa. Prima di essere cucinata deve essere tolto il

becco. Ha carni magre, ma con un'alta percentuale di colesterolo, ricca di calcio, sapore delicato. Si cucinano in umido, alla griglia, ripiene al forno.

Sgombro. Pesce marino della famiglia degli Sgombridi, comune nel Mediterraneo e di due tipi di specie, *sgombro comune o lacerto o maccarello* lungo 30-40 cm di colore azzurro argento con striature sul dorso e *il lanzardo o sgombro macchiato o sgombro occhi grossi* , ha gli occhi più grandi e macchie scure sul dorso. Carni pregiate e grasse, spesso lavorate e conservate in salamoia, sott'olio o affumicate. Si preparano interi o a filetti, al forno o alla griglia.

Sogliola. Pesce marino della famiglia dei Soleidi, corpo ovale e piatto, colore bianco sul lato inferiore, e con gli occhi posti sullo stesso lato. Nel Mediterraneo troviamo *la sogliola comune (Solea vulgaris)* super i 40 cm di lunghezza, e *la sogliola turca (Solea Kleini)*, di dimensioni più piccole, *la sogliola ocellata (Solea ocellata)* e la *sogliola pelosa (Monochirus ispidus)* coperta di piccole squame. Hanno carni tenere, magre e delicate, si consumano alla griglia, fritte, lessate, in padella, in umido, al forno.

Spigola. Pesce marino *(Dicentrarchus labrax)* o *branzino* della famiglia dei Serranidi. Può raggiungere 1 mt di lunghezza e 10 kg di peso, ha corpo affusolato di colore argenteo, più scuro sul dorso e a volte maculato. Carni sode e saporite, si cuociono al forno, al sale, alla griglia, in umido con salsa di pomodoro e al cartoccio.

Tonno. Pesce marino *(Thunnus)* diffuso in numerose specie, le più famose sono l'*allalonga e thunnus thynnus o tonno comune*, di grandi dimensioni, può essere lungo 2-3 mt, di colore azzurro scuro sul dorso e argenteo sul ventre. Carni abbastanza grasse, possono essere consumate crude, alla griglia o in padella. La *ventresca* o parte ventrale del tonno, è la parte più pregiata perché è morbida e di sapore delicato, per la maggiore viene inscatolata già cotta, sott'olio o in salamoia. Dalle sue uova salate e pressate si ricava la *bottarga.*

Totano. Nome comune di alcuni molluschi marini cefalopodi, come il *Todarodes sagittatus e l'Illex coidentii*. Di colore rosa-giallo, lunghi circa 25-30 cm. Carni dure ed elastiche, a volte spacciate per quelle del calamaro. Si consumano in umido, ripieni e i più piccoli si friggono.

Triglia. Pesce marino del genere *Mullus*, con corpo allungato, due barbigli in corrispondenza della gola e pinne dorsali corte. Esistono due specie: *triglia di fango (Mullus barbatus)* di colore rosso sul dorso e roseo argenteo sul ventre, *la triglia di scoglio (Mullus surmuletus)* stesso colore, ma percorsa orizzontalmente da strisce giallastre, può essere lunga fino a 40 cm. La triglia di scoglio è più pregiata, carni sode e saporite, ma molto spinose e grasse. Si cucina al cartoccio, arrosto, in umido e fritta.

Vongola verace. Nome comune di molluschi bivalvi della famiglia delle Veneridi. Hanno una conchiglia sub triangolare di colore grigio-marroncino con sottili righe concentriche, l'interno è di colore bianco con una macchia violacea. La specie più nota è la *Tapes decussatus* , nota in Campania come *vongola verace*. Le vongole si trovano in commercio fresche, surgelate e in scatola. Si consumano nelle zuppe e come condimento per spaghetti e risotti.

VARIE

Alghe, ricche di Sali minerali (iodio, ferro, calcio, potassio, fosforo) e vitamina A e gruppo B. Le più usate wakame, (ricca di calcio e fuco xantina, molecola naturale capace di ridurre il grasso corporeo) kombu (ricca di iodio, calcio e vitamine gruppo B), arame, hijiki (ricca di ferro, calcio e potassio), nori, spirulina (altissimo contenuto proteico, vitamine B, D, E, K, calcio, magnesio, ferro, potassio, zinco, rame, manganese, cromo, selenio, 8 aminoacidi essenziali e betacarotene) .

Ananas, contiene vitamina C (riduce l'eccessiva permeabilità dei capillari), betacarotene e manganese (aiutano la pelle a mantenersi elastica e idratata), potassio (con azione drenante, 230 mg ogni 100 gr), acidi organici (ossalico, citrico e malico) che neutralizzano la stasi linfatica e gli accumuli di scorie. Inoltre l'enzima, *bromelina*, ottimo per la circolazione locale, sgonfia e disinfiamma i tessuti.

Avena, nome comune di alcune piante erbacee delle Graminacee, la più coltivata è *l'Avena sativa o biada*, usata per il foraggio. I fiocchi usati per l'alimentazione umana sono decorticati, altrimenti sarebbero poco digeribili per eccesso di fibre. Contiene: proteine in quantità maggiori rispetto agli altri cereali, fibre utili per mantenere bassi i livelli di colesterolo, Sali minerali, lipidi in abbondanza, poiché durante la macinazione resta integro il germe di cui sono concentrati tutti i principi attivi. Le zuppe di avena integrale contrastano la stitichezza.

Azuki. Fagioli di soia piccoli e rossi, che fanno bene ai reni e alle ghiandole surrenali. Sono drenanti e diuretici. Eliminano scorie e tossine e rafforzano il sistema immunitario. Consumare 2-3 volte a settimana.

Cachi. Ricchi di vitamine A e C, K, migliorano la funzionalità epatica (1 al giorno).

Castagne. Hanno proprietà energetiche indicate per chi pratica sport e per prevenire i disturbi da raffreddamento. Ottimo contenuto di fibra che aiuta la motilità intestinale. Ricchi di minerali (K, Mg, P, Ca, Fe) che combattono la sconsigliate ai diabetici e a chi soffre di gonfiore addominale. 100 gr di castagne crude hanno circa 150 kcal (120 se bollite, 287 se secche). Consumare questo cibo energetico in piccole dosi a fine pasto o a merenda, sono sazianti e placano la fame nervosa.

Caffè. Contiene una sostanza stimolante, *caffeina,* con numerosi effetti sull'organismo. I più conosciuti sono leggero aumento della pressione arteriosa, eccitabilità, insonnia, tachicardia, maggiore secrezione gastrica (da evitare in caso di ulcera e gastrite), aumento diuresi e metabolismo basale,

con un picco tra la prima e la terza ora dall'assunzione. Bere quindi max 4 tazzine al giorno fatte con la moka (una tazzina 120 mg) al giorno, non zuccherato e lontano dai pasti. Il caffè verde contiene *acido cloro genico,* una sola tazzina ne contiene fino al 10%. Fra gli altri benefici neutralizza i radicali liberi, riduce l'assorbimento degli zuccheri da parte dell'intestino e velocizza il metabolismo. Assumere capsule di caffè verde 1-2 al mattino o come bevanda a colazione.

Il cappuccino caldo impegna troppo l'apparto digerente (stazionando nell'intestino per molte ore, anche durante la digestione del pasto successivo), perché con la temperatura, l'acido tannico del caffè si combina con la caseina del latte, dando luogo al tannato di caseina, composto difficile da digerire che rallenta il metabolismo. Per ovviare a questo problema basta miscelare e bere i due ingredienti freddi o a temperatura ambiente, oppure usare latte di soia, riso, avena, farro. Nessuno di questi forma tannato.

Cioccolato, 6,7 gr al die, abbassa il livello di proteina C reattiva, contiene epicatechina, flavonoide capace di rilassare i vasi sanguigni e ottimo antiossidante. Contiene *feniletilamina*, anfetamina con effetti euforizzanti, stimola la produzione serotonina. Elevato potere energetico. Il potere antiossidante del cacao è doppio rispetto al vino rosso. Protettore dei vasi sanguigni (fondente almeno al 70%, poiché le proteine del latte bloccano l'assorbimento degli antiossidanti). I livelli di antiossidanti aumentano subito dopo l'assunzione del cioccolato, tornano a livelli basali dopo quattro ore.

Daikon. Ravanello bianco diuretico e drenante del fegato. Per usufruire delle sue proprietà, lo si mangia crudo, grattugiato nelle zuppe o in insalata

Farro. Pianta erbacea della famiglia delle Graminacee. Esistono tre specie: *Triticum dicoccum,* cioè il *farro*, *Triticum spelta* o *farro maggiore*, *Triticum monococcum o piccolo farro.* I tre cereali sono detti "vestiti" perché la piccola esterna di rivestimento del chicco (*glumetta*) è perfettamente aderente e non viene eliminata dalla normale raffinazione. La pianta è molto resistente al freddo e si adatta a terreni poveri. Contiene: carboidrati complessi,

soprattutto amidi e pochi zuccheri semplici, proteine, fibre, Sali minerali (K, Ca, Ca, P), vitamine del gruppo B. Il farro è più saziante. Una pappa di grani di farro può essere utile in caso di dissenteria, lavare 2 o 3 cucchiai di chicchi, schiacciarli, metterli a mollo per una notte e farli cuocere in acqua, assumere al mattino dopo avere dolcificato.

Frutta secca, povera di acqua, ricca di proteine, vitamine, Sali minerali quali potassio, rame, fosforo, calcio, ferro, fibre insolubili e zuccheri. Contiene grassi insaturi e polinsaturi. Migliorano la risposta insulinica, però hanno un elevato apporto calorico. Nocciole, bellezza e lucentezza pelle e occhi, sono le più digeribili. Mandorle, ricche di fibre. Pistacchi, per anemia e ritenzione idrica, contengono molto potassio, prive di colesterolo, ricche di ALA – acido grasso Omega 3 di origine vegetale. Ricchi di arginina. Datteri, no per iperglicemia. Dal greco *daktilos, dito.*

Germogli. Vanno mangiati crudi, quelli delle Solanacee sono tossici.

Grano saraceno. Pianta erbacea della famiglia delle Poligonacee, non appartiene (come molti credono) alla famiglia dei cereali. Pianta molto resistente, cresce con clima freddo e umido. I semi piccoli e triangolari sono utilizzati interi o sfarinati. Ricchi di amido e di proteine, buon contenuto di lisina e triptofano, due amminoacidi essenziali.

Kamut. E' un cereale molto antico, coltivato già dagli Egizi ben 5000 anni fa, di aspetto simile al grano, ma con i chicchi più grandi, chiamato anche grano gigante. Della famiglia delle Graminacee, ma solo negli anni '70 riscoperto da un coltivatore americano, il nome significa "anima della terra". Considerato uno dei cereali più completi dal punto di vista nutrizionale, con alto valore energetico. Contiene acqua per il 9,8%, proteine 17%, carboidrati 68%, 2% di fibre grezze. Assente di colesterolo. Minerali quali Ca, Fe, P, Mg, K, Cu, Zn, Na, Se. Vitamine del gruppo B ed E, (30% in più rispetto gli altri cereali). Contiene inoltre molti amminoacidi. Ottimo per gli intolleranti al grano, ma non per i celiaci. Il kamut deve le sue ottime proprietà nutritive, grazie alla sua genetica mai modificata. Ogni 100 gr 335 kcal.

Yogurt, contiene fermenti vivi e vitamine del gruppo B, combatte la fotosensibilità, è antinfiammatorio e rinfrescante.

Legumi, contengono tante proteine perché nelle radici sono presenti dei microrganismi capaci di fissare l'azoto presente nel terreno, l'azoto per la pianta è la base per produrre proteine. Hanno molti Sali minerali, fosforo, potassio, magnesio e ferro e contengono molto amido, tranne la soia. Hanno aminoacidi essenziali, lisina, treonina, valina e triptofano. Pochi grassi, fibra alimentare insolubile, soprattutto nella buccia. Vitamine B1, B2(carenza, taglietti ai margini della bocca) e niacina. Non esagerare il consumo provocano meteorismo, danno disturbi digestivi perché nel nostro organismo non sono presenti i *loro* enzimi. Ricchi di zuccheri, *raffinosio, stachinosio, verbascosio.*

Lupino, diminuisce colesterolo. Seme dell'omonima pianta erbacea perenne *(Lupinus albus)* appartenente alla famiglia delle leguminose. Contengono proteine, amidi, zuccheri, grassi, Sali minerali (Fe, Ca, Fo), vitamine del gruppo B, fibra alimentare e *lupanina* alcaloide tossico dal sapore amaro che viene eliminato lasciando in ammollo i semi e cuocendoli poi in acqua salata.

Malto, l'Istituto Nazionale di Milano per lo Studio e la Cura dei Tumori lo indica come valido sostituto degli zuccheri semplici o carboidrati raffinati, unico problema costo un po' alto. La sua lavorazione avviene al di sotto dei 70° C, garantisce un prodotto ricco di vitamine ed enzimi, che con alte temperature verrebbero distrutti. La successiva filtrazione è eseguita in maniera meccanica senza aggiunta di altre sostanze.

Mandorle, contengono selenio, zinco e vitamina E. Tris perfetto per predisporre la pelle al sole. Mangiarne 3 al giorno. Ottimo rivitalizzante anche per persone che hanno una vita stressante, che sono nervose e irritabili.

Mango, ricco di vitamina A (mantiene integre le mucose dell'apparato respiratorio) e C (aumenta la resistenza delle cellule agli attacchi esterni). Ottimo per la respirazione e per i bronchi. Energizzante contiene potassio, zolfo e magnesio, ottimo per convalescenza o debolezza fisica. Leggermente

lassativo e diuretico. Meglio a digiuno si assimila meglio. Mezzo mango assicura il 40% di vitamina A. Sconsigliato per chi soffre di disturbi renali e di diabete.

Mais. Contiene elevate quantità di flavonoidi, ottima difesa contro sostanze tossiche come le *fumonisine,* funghi ambientali presenti in grandi quantità in caso di umidità e contaminazioni atmosferiche.

Olio di semi di lino, contiene acidi grassi essenziali, ricco di vitamina E, ottimo antiossidante e protettivo della cute. (2 cucchiaini spremuto a freddo al giorno). Il più ricco di Omega 3, 57 gr ogni 100. Sensibile al calore, contiene il 50-60% di grasso essenziale Omega 3 linolenico e 18-20% di grasso essenziale Omega 6 linoleico. Ottimo per ridurre pressione sanguigna e LDL.

Olio d'oliva. Oleocantale, estratto dall'olio è un antinfiammatorio più potente dell'ibuprofene. L'olio d'oliva extra vergine, il migliore e il più digeribile fra tutti i tipi di grassi, con apporto calorico elevato, ottimo contro l'accumulo di colesterolo nell'organismo, la formazione di calcoli nella cistifellea, per la produzione di globuli rossi e per stimolare le difese immunitarie. Contiene: lipidi in elevate quantità, soprattutto *trigliceridi,* (glicerolo e acidi grassi), la maggior parte degli acidi grassi è costituita da acidi monoinsaturi (acido oleico) e in piccola parte da polinsaturi (acido linoleico e linolenico), cere, steroli, idrocarburi, polifenoli, pigmenti, clorofilla, caroteni, vitamina A ed E che gli conferiscono aroma aspetto e sapore.

Papaia, "frutto degli angeli", o "albero dei meloni", contiene vitamine A, E e PP, antiossidante, mantiene la pelle elastica, combatte i radicali liberi, previene le scottature e rigenera i tessuti. (una al giorno, anche frullata). Ha poche calorie e molte fibre. Il suo enzima, la *papeina*, forte digestivo, ottimo per infezioni intestino e disturbi allo stomaco. Diuretica e lassativa.

Pesce azzurro, ottimo per prevenire infarto, o patologie cardiovascolari, per abbassare colesterolo e trigliceridi, e per controllare ipertensione. Contiene

acidi grassi omega 3 (EPA e DHA) e produce eicosanoidi buoni. Andrebbe consumato almeno tre volte a settimana. Le proteine del pesce hanno un alto valore biologico, poiché hanno un alto contenuto di aminoacidi essenziali. Gli Omega 3 sono importanti perché impediscono la formazione di *leucotrieni*, molecole di natura lipidica.

Polenta. Diuretica e depurativa. Adatta all'alimentazione dei celiaci e degli intolleranti al grano, molto digeribile, saziante e povera di grassi, efficace contro la cellulite, la ritenzione idrica e l'ipercolesterolemia, ma con poco e meglio senza sale.

Quinoa. Stessa famiglia degli spinaci. Contengono 60% carboidrati, 11% proteine, con un valore biologico alto paragonabile ai prodotti lattiero-caseari. Privo di glutine. Con fosforo, potassio e manganese. Con lisina, metionina, cisteina, tirosina, fenilalanina. Prevenzione, arteriosclerosi e ipercolesterolemia, per alto contenuto di acido linoleico (40%).

Riso. Pianta erbacea annua *(Oryza sativa)* della famiglia delle Graminacee. Insieme al grano è il cereale maggiormente coltivato nel mondo, soprattutto in Asia. Predilige il clima caldo temperato e in terreni dove rimanga a lungo sommerso dall'acqua, perché la pianta necessita di molta umidità e anche perché l'acqua riduce le escursioni termiche e protegge dai parassiti infestanti. La pianta produce spighe contenenti le *cariossidi* (frutti o semi o chicchi), dalle quali, per eliminazione degli involucri *(lolla)*, viene liberata la parte interna, cioè il riso. Dopo la pulitura, che priva i chicchi degli strati esterni di rivestimento *(crusca),* il riso viene brillato, cioè sottoposto a trattamenti che lo rendono con un aspetto più gradevole e lo proteggono dallo sfarinamento. Le due varietà principali sono: *indica,* con cariosside lunga, stretta e dall'aspetto vitreo, diffuso in Asia sudorientale, molto resistente alla cottura, le varietà sono *Carolina, patna e basmati.* E *japonica,* con cariosside tondeggiante, aspetto vitreo, con una zona opaca chiamata "perla", coltivato soprattutto in Occidente e in Italia. Le varietà sono *integrale, semi integrale e bianco.* Quello bianco si divide in 4 classi secondo le dimensioni e la forma del chicco. *Originario o comune* (*auro, balilla, Raffaello, Pierot e rubino)*,

chicchi piccoli, tondi, opachi o perlati, per minestre in brodo e dolci per la sua tendenza a sfarinarsi, che fa aumentare la consistenza. *Semifino* (*padano, Maratelli, Romeo, vialone nano e Rosa Marchetti*) chicchi di medie dimensioni, con forma rotondeggiante e perlati, ottimo per risotti e minestroni. *Fino* (*Sant'Andrea, Roma, Ringo, rizzotto e razza 77*) chicchi d forma più allungata e struttura vitrea, ottimo per insalate di riso, cattura al vapore o all'inglese. *Superfino* (*arborio, baldo, carnaroli*) con chicchi grossi, di forma allungata e vitrei, è il tipo più pregiato perché tiene la cottura e assorbe tutti i condimenti, per risotti, insalate, pasticci e timballi. Il riso deve il suo valore nutritivo all'elevato contenuto di amidi e alla sua digeribilità, adatto a bambini, anziani e a chi soffre di disturbi digestivi. Contiene pochissimi grassi ed è privo di glutine. Contiene: zuccheri, formati da amidi più facilmente digeribili e meglio assorbiti nell'intestino, proteine ricche di amminoacidi, fra cui triptofano, Sali minerali (K, Ca, P, Fe, Z, Fl, Na), vitamine del gruppo B, fibre nella crusca, gamma-oryzanolo nella crusca, sostanza che riduce il colesterolo e protegge intestino dalle degenerazioni tumorali. Il riso si presta a numeroso ricette.

Riso parboiled. Ottenuto grazie alla cottura a vapore e alla essicazione che gli fa assumere il caratteristico colore ambrato. Resiste alla cottura, assorbe meno i grassi, conserva intatte le fibre, le vitamine e i Sali minerali.

Riso nero. Originario della Cina nero grazie a dei pigmenti prodotti dalla pianta, ottimi antiossidanti che aiutano a prevenire il cancro, contro i radicali liberi e riduce i livelli di colesterolo.

Riso integrale. E' il più ricco di vitamine, minerali e fibre, riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2, perché rilascia il glucosio gradualmente, contenendo i picchi glicemici. Per cucinarlo metterlo in una pentola con tre volte il suo volume di acqua fredda e sale, bollire e cuocere 50 minuti senza mescolare.

Riso basmati. Il suo nome significa "regina di fragranza" per il suo sapore particolare. Coltivato in India e in Pakistan, ricco di *amilopectina*, sostanza

che rende consistente il chicco. Prima di cucinarlo lavarlo sotto l'acqua fredda, per togliere l'amido in eccesso, contiene *amilosio*, un amido in assoluto il più digeribile.

Rucola. Contiene una sostanza solfo-azotata che stimola il metabolismo. Ed è una delle verdure più ricche di vitamina C. Ideale per insalate, pizze e salse.

Salmone. Nome comune di alcuni pesci della famiglia dei Salmonidi, tra i quali *Salmo salar,* diffuso nei mari dell'Europa settentrionale e dell'Oceano Atlantico. All'epoca della riproduzione risale le correnti dei fiumi per deporre le uova. Di grandi dimensioni, può superare il mt e i 25 kg di peso. Corpo allungato di colore argenteo sui fianchi e bluastro sul dorso. Carni rosate e grasse con sapore delicato, si conservano meglio in scatola, affumicate. In cucina si prepara in tranci, lessato, alla griglia, arrosto, in umido e anche crudo. Ha una combinazione di proteine e grassi che stimolano naturalmente la produzione di glucagone, ormone che si oppone all'insulina, riducendo l'infiammazione che dà origine all'invecchiamento e ad altre patologie. Dose, almeno 3 volte a settimana.

Scalogno. Pianta erbacea (*Allium ascalonicum)* coltivata per i bulbi commestibili. Ha un sapore più forte della cipolla, ma meno pungente dell'aglio. Contiene: Sali minerali (I, Ca, Z, Zn, Se, K), vitamine A, C, E e gruppo B, flavonoidi.

Sedano. Ha azione antifermentativa e lassativa. La *sedanina*, in esso contenuta aumenta la motilità intestinale.

Semolino. Deriva dalla macinazione del grano, ha un aspetto granuloso rispetto alla farina, con colore giallo ambrato. Adatto in caso di colite, si può cucinare con verdure, pesce o pollo. Quello di grano duro si chiama couscous.

Sesamo, ottimo ricostituente per piastrine ed emoglobina, utile per milza, o sistema nervoso, muscoli e pelle. Contiene fattori di crescita, calcio, fosforo, acido linoleico e linolenico, vitamine B, E, T(aumenta piastrine ematiche) e

D, istamina. I semi contengono tiocionati, che possono interferire con la tiroide e aumentare il rischio di gozzo, quindi si consiglia l'uso limitato di 3-4 cucchiai al giorno. Contiene tre antiossidanti, *sesamina, sesamolina, sesamolo.* Ottimo per controllare livelli di colesterolo.

Semi di girasole, poco calorico, molta vitamina B1 e abbastanza B12. Con *acido cloro genico* antibatterico e antinfettivo. Questo acido si trova anche: caffè, mela, buccia melanzana e patata, mirtillo, pomodoro, albicocca, uva spina, pesca, pera, prugna, lampone, avocado, carota.

Semi di zucca, decorticati sono ricchi di *cucurbitina,* ottimo vermifuga (tenia) e per ipertrofia della prostata.

Semi di lino. (Linum usitatissimum). Ricchi di acidi grassi e Omega 3 antinfimmatori, lipidi, proteine, Sali minerali, acido linoleico e fibre solubili con capacità disintossicanti e antinfiammatorie. Contengono mucillagini che nutrono la flora batterica e regolano l'evacuazione. Si possono aggiungere tritati a insalate e altre pietanze, ma senza esagerare perché assorbono acqua per 5-6 volte il loro peso, quindi è importante bere molti liquidi per aiutare le fibre a creare un gel che disintossica e svuota il colon senza irritare le mucose.

Semi di psillo. (Plantago psyllium). Piccoli, neri, insapori e inodori contengono una mucillagine che al contatto con l'acqua si gonfia e aumenta di volume, formando una specie di gel che nell'intestino ammorbidisce le feci e stimola la peristalsi, facilitando l'evacuazione, inoltre hanno attività antinfiammatoria e lenitiva sulla mucosa intestinale. Ottimo per coliti e colon irritabile.

Soia, ormone vegetale. Ricca di proteine e calcio. (257 mg ogni 100 gr). Pianta della famiglia delle Leguminose Papiglionate, originaria della Cina. Gli Stati Uniti e il Brasile sono i maggiori produttori mondiali, la produzione in Italia è al primo posto in Europa, concentrata nella zona della pianura lombardo-veneta. La pianta ha un fusto eretto e ramificato con fiori bianchi o violacei, baccelli lunghi 3-5 cm di colore giallo-bruno o nero e semi lunghi 1

cm di diverso colore. In Italia si commercializzano tre varietà: verde, rossa (azuki) e gialla. Dalla soia si produce: fagioli di soia (semi), latte, farina, germogli, tofu, tamari, shoyou, miso, natto, tempeh, yuba. Ottima fonte di proteine, fra le leguminose è la più ricca di grassi essenziali e la meno ricca di carboidrati. Molti studi evidenziano la sua capacità ad abbassare il colesterolo "cattivo" LDL, ottimo per osteoporosi e i disturbi della menopausa. La soia contiene: grassi, carboidrati, proteine ricche di amminoacidi essenziali, isoflavoni, sostanze che ostacolano la crescita delle cellule cancerogene (ma si perdono parzialmente con la cottura).

Topinambur. Pianta erbacea perenne (*Helianthus tuerosus)* della famiglia delle Composite, originaria dell'America. Può raggiungere i 2 mt di altezza, ha foglie ovali, ruvide e fiori gialli. La parte edule, dal sapore che richiama il carciofo, è un tubero con forma irregolare, bitorzoluta, con buccia rossastra, polpa bianca o gialla e sapore delicato tendente al dolce. Contiene: Vitamina A, C e gruppo B, mucillagini, inulina (amido che mantiene in equilibrio la flora intestinale). Si presta a tutte le preparazioni come la patata.

Uova, cellula o gemete femminile prodotto dalle femmine di numerose specie animali. Formato da un involucro (*guscio*) che contiene un embrione e gli elementi nutritivi (*albume o chiara e tuorlo*). Le uova di gallina vengono distinte in categorie, **A**, fresche, per il consumo diretto, **B**, di seconda qualità o conservate, **C**, declassate, per la produzione di ovo prodotti. E' una ricchissima fonte di nutrimento, completo se non mancassero zuccheri e vitamina C. Essenziale per i vegetariani, perché contiene vitamina B12 in elevate quantità, che nei vegetali è assente. Se consumato crudo e freschissimo, attiva le funzioni epatiche e della cistifellea. L'albume composto essenzialmente da *ovoalbumina,* alza il livello dell'albumina nel sangue, che serve a trasportare numerose sostanze, ottimo per gli anemici, che hanno l'albumina bassa. Deve essere escluso dalla dieta per chi ha il colesterolo alto (solo un albume), chi è allergico, intollerante o chi ha calcoli biliari e infiammazioni alla cistifellea. Contiene: proteine con qualità superiori alla carne, perché contengono più *metionina e lisina,* amminoacidi

essenziali. Lipidi, in grande quantità, soprattutto *trigliceridi e colesterolo*. Vitamina A, E, D, B1, B2, B12, minerali (Fe, Ca, P, Z, K). Il modo migliore di usare tutte le sue proprietà e salvando la leggerezza, è consumarlo cotto ma con il tuorlo semi liquido (*coque*, *in camicia, barzotto*). L'uovo resta morbido, la sua digestione è di soli 105 minuti. L'albume va sempre cotto, perché contiene *avidina*, sostanza che ne impedisce il completo utilizzo dell'organismo. Buona digeribilità anche per le *uova strapazzate*, perché io tempo di cottura è limitato affinché l'albume si cuocia. Quelle *sode, all'occhio di bue o le frittate*, richiedono da 2 ore e mezzo o 3 di digestione. Evitare quelle con sigla 3, sono prodotte da galline allevate in batteria con mangimi di sintesi, in gabbie strette, senza quasi la possibilità di muovere ali o zampe e quindi povere di nutrienti. Se mangiate a pranzo possono diminuire l'assunzione energetica tra un pasto e l'altro.

SPEZIE

Alloro, digestivo, stimolante, antisettico. Per eliminare i gas intestinali si prepara un infuso con 1 gr di foglie in 100 ml di acqua bollente (1 tazzina al giorno).

Anice stellato, tonico e diuretico. Stimola l'attività intestinale. Masticare dei semi a fine pasto stimola la digestione e profuma l'alito.

Basilico, abbassa le calorie. Ha proprietà digestive, fare un infuso con 1 cucchiaino di basilico in 100 ml di acqua, per attenuare i crampi allo stomaco assumere all'occorrenza dopo i pasti

Cannella, contiene polifenolo MHCP abbassa la glicemia (20 gr/die).

Cardamomo, accelera il metabolismo, favorisce la secrezione dei succhi gastrici.

Chiodi di garofano, per fermentazione e gas intestinali. Stimolano la digestione e usati in infuso possono essere un giovamento per bronchiti e

tosse. Contengono: eugenolo presente nell'olio essenziale con proprietà disinfettanti, mucillagini che favoriscono la funzionalità intestinale, tannini antiossidanti che combattono l'azione dei radicali liberi. Facendo bollire in 100 ml di acqua 2 o 3 chiodi con un pizzico di cannella e zenzero si ottiene un infuso che stimola la digestione ed è efficace nelle patologie da raffreddamento. (2 tazze al giorno).

Coriandolo, digestivo e antigonfiori, fare un infuso con 3 gr di coriandolo in 100 ml di acqua bollente, riposare per 10 minuti, filtrare e bere una tazza alla fine del pasto.

Crescione, depurativo, diuretico ed espettorante. Pianta erbacea perenne acquatica *(Nasturtium officinale)* si consumano in insalata i germogli primaverili e le foglie dal gusto acre e piccante. Contiene: vitamina A, C, E, gruppo B, Sali minerali (Fe, Ca, Fo, Mn, Cu, Zn), glucosidi isosolfocianici, cioè oli contenenti zolfo e azoto, responsabili del sapore amarognolo della pianta che stimolano la circolazione periferica.

Cumino, abbassa la fermentazione da carboidrati, zuccheri, lieviti e proteine. (due cucchiaini al giorno). Pianta erbacea annuale *(Cuminum cyminum)*, aroma forte, piccante e sapore acre. Stimola l'appetito e ha proprietà digestive.

Curcuma, antiossidante, disintossica il fegato (un cucchiaino al giorno). Spezia detto anche *zafferano delle Indie*, pianta erbacea perenne e rampicante originaria dell'Estremo Oriente. Sapore forte e pungente, amaro e un aroma sottile che ricorda quello dello zenzero.

Curry, per adipe e glicemia alta. Miscela di numerose spezie orientali polverizzate, molto usata nella cucina indiana. La sua composizione può variare, contiene peperoncino piccante, cumino, coriandolo, cannella e curcuma a volte anche noce moscata, chiodi di garofano, zenzero e cardamomo. Può essere piccante o dolce. Favorisce la digestione, contrasta la nausea e il vomito e ha un'azione disinfettante nell'intestino.

Dragoncello. Pianta erbacea perenne, (*Dracunculus medinensis)* detta anche *estragone*, stelo erbaceo con fiori uniti in pannocchie. Noto per le sue proprietà diuretiche, digestive e aperitive.

Erba cipollina, diuretica, ipoglicemizzante, espettorante, lassativa, cicatrizzante, cardio tonica, stimolante. Ogni 100 gr = 75 mg di vitamina C.

Maggiorana. Pianta erbacea perenne (*Origanum majorana)* della famiglia delle Labiate, simile all'origano. Erba aromatica e medicinale, si usano fiori e foglie.

Menta, stimolante per lo stomaco e antifermentativa per l'intestino. Contiene mentolo, terpeni e flavonoidi che le conferiscono proprietà aromatizzanti, dissetanti e digestive.

Noce moscata, per gonfiori addominali. Seme dell'omonima pianta sempreverde *Myristica fragrans* della famiglia delle Miristicacee, originaria delle Molucche, coltivata in India e in altri paesi tropicali. Facilita la digestione e ha proprietà antisettiche. Contiene: proteine 10%, lipidi 30%, fibra, Sali minerali (K, Fo, Mg, Ca, Na, Fe), vitamina E e gruppo B, principi attivi quali l'olio aromatico miristicina.

Origano, pianta perenne erbacea, *(Origanum vulgare)* della famiglia delle Labiate. Esso contiene un olio essenziale, presente soprattutto nei fiori, formato da varie sostanze aromatiche: *terpinene, timolo, carvacrolo.* Con proprietà aperitive e favoriscono la digestione. Antiossidante, ricco di omega 3, licopene e selenio, contrasta le rughe, smagliature e flaccidità.

Pepe nero, piperina, stimola il metabolismo. No in caso di gastrite, ulcera gastrica, emorroidi ed ipertensione.

Peperoncino rosso, stimola la termogenesi (capsaicina). Contiene molta vitamina C, 50 gr fabbisogno giornaliero di vitamina. Scioglie coaguli del sangue.

Prezzemolo, ricco di vitamina C, A, B, calcio e ferro. Diuretico, lassativo, depurativo e tonificante per la muscolatura uterina.

Rabarbaro. Pianta erbacea perenne, (*Rheum officinale*) della famiglia delle Poligonacee, originaria del Tibet e della Cina. Si usa il rizoma (radice) per le sue proprietà medicinali e gastronomiche. Stimola l'appetito, favorisce la digestione e l'attività del fegato, regolarizza la funzione intestinale. Contiene: vitamina C, gruppo B, Sali minerali (K e Mn), acidi organici, resine e tannini.

Rosmarino, contiene *pinene, borneolo, cineolo, canfora,* ed ha proprietà disinfettante utile per le cistiti e patologie epatiche.

Rucola, depurativa, digestiva e stimolante. Erba annuale selvatica e coltivata della famiglia delle Crocifere. Ha foglie tenere, ruvide, dal sapore un po' piccante.

Salvia, digestiva, antisettica e antiossidante. Contiene acidi fenolici che stimolano la cistifellea e abbassano la glicemia.

Tarassaco o dente di leone. (Taraxacum officinale) pianta perenne, così chiamata per la forma dentellata delle foglie, comune nei prati, nei terreni incolti e sui bordi delle strade. I suoi fiori giallo dorati dopo la maturazione danno origine a una struttura, il pappo, chiamata anche soffione. La radice si usa a scopo medicinale. Le foglie dal sapore amarognolo si consumano crude in insalata o cotte al vapore, e per zuppe e minestre.

Timo, curativo per le vie respiratorie. Piccolo arbusto aromatico *(Thymus vulgaris)* della famiglia delle Labiate. Contiene: essenze come il *timolo* e il *carvacrolo* con proprietà battericide, calcio in quantità molto elevata, tannini e saponine che gli conferiscono il sapore amaro. Per sciogliere il catarro, bere 2-3 volte al giorno una tisana, versando 100 ml di acqua bollente su 3 gr di sommità fiorite, addolcita con un cucchiaino di miele di pino o di eucalipto.

Vaniglia. Frutto aromatico dell'omonima pianta rampicante (*Vanilla plani follia)* originaria del Messico, della famiglia delle Orchidacee. Coltivata nel suo paese di origine e in alcune zone delle Antille, Madagascar, Indonesia e

Polinesia. Il frutto è una capsula lunga 25-30 cm, spessa 1-2 cm, raggiunta la maturazione si apre in due valve ripiene di una polpa oleosa in cui sono immersi numerosi semi. Contiene: vanillina, zuccheri, grassi, fibre insolubili sotto forma di cellulosa, Sali minerali. Impiegata maggiormente nell'industria dolciaria.

Zafferano. Spezia ricavata dagli stigmi dei fiori dell'omonima pianta *(Crocus sativus),* erba perenne originaria dell'Asia occidentale e del bacino mediterraneo orientale, della famiglia delle Iridacee. Oggi coltivato anche in Italia, Francia e Spagna, è la spezia più costosa, per ottenere 1 kg di prodotto bisogna raccogliere a mano gli stigmi di circa 20.000 fiori. Contiene: betacarotene, K e Ca in elevata quantità, oli essenziali, vitamina B1, B2, B6 ed E, sostanze aromatiche.

Zenzero, antiossidante, ottimo per cellulite e ristagni. Erba perenne *(Zingiber officinale)* della famiglia delle Zingiberacee, originaria dell'Asia. Il suo rizoma viene messo in commercio decorticato *zenzero bianco* o ancora con lo strato sugheroso *zenzero grigio o nero.* Contiene: principi attivi (olio essenziale gingerina, resine) stimola la funzione digestiva e combatte l'areofagia. Abbinato alla cannella ottimo per "la pancetta", mettere in 1 lt di acqua bollente 1 cucchiaio di zenzero tritato e 5 cm di cannella spezzettata. Lasciare riposare per 10 minuti, filtrare e bere durante il giorno.

COME CUCINARE PER LA DIETA

La cottura è un trattamento importante di trasformazione dell'alimento, di cui modifica sia la qualità sensoriale che quella nutrizionale. Infatti gli alimenti hanno un loro Indice glicemico, ma con la cottura varia. (carico glicemico).

Esistono anche effetti “negativi” procurati dalla cottura, come la formazione di sostanze nocive per azione del calore sugli alimenti (carbonizzazione nella cottura alla griglia e formazione di polimeri, quali acroleina sostanza cancerogena, nella frittura). La distruzione delle vitamine termolabili, sensibili al calore, (in particolare la vitamina C e quelle del gruppo B), la distruzione di alcuni aminoacidi essenziali nelle cotture prolungate, la dispersione di alcune vitamine e Sali minerali nell’acqua di cottura, per questo è molto importante cuocere con poca quantità di acqua e si consiglia l’uso del wook.

Scelta degli alimenti

Per prima cosa è molto importante la scelta di alimenti freschi, limitando (ma non abolendo) il consumo di quelli conservati.

Per quanto possibile e se non espressamente vietato da condizioni cliniche particolari andrebbe sempre privilegiato il cibo integrale.

Pane integrale quasi quotidianamente, pasta e riso integrale almeno una o due volte a settimana. Esistono sempre comunque controindicazioni o limitazioni di uso da definirsi solo a seguito di una corretta anamnesi.

Attenzione agli alimenti “dietetici”, definiti così solo a scopo commerciale.

Molte ditte commerciali creano attorno ai loro prodotti immagini pubblicitarie che facilmente traggono in inganno l’acquirente.

Alimenti senza colesterolo

Pasta, riso, pane comune o integrale, farina, patate, olio d’oliva, margarina vegetale, legumi (piselli, lenticchie, ceci e soia), frutta, succhi di frutta, verdure, albume d’uovo, zucchero, miele, marmellata, cacao.

La cottura degli alimenti

Particolare attenzione andrà fatta alla cottura. Le modificazioni che il calore può provocare alla composizione dei vari cibi possono diventare molto importanti.

Sono molti i fattori che possono condizionare le alterazioni di un certo alimento per effetto del calore.

Ad esempio, il modo di cottura, il tempo di riscaldamento, la temperatura alla superficie e all'interno dell'alimento … ma anche il tipo stesso di alimento, cioè la sua composizione chimica e la sua predisposizione ad alterarsi in varia misura sotto l'effetto del calore.

Cottura in acqua

Indicata per cuocere pasta, riso, carne, pesce, ortaggi, legumi. L'alimento che viene immerso nell'acqua bollente cede una parte del suo aroma ed alcuni nutrienti, ma può insaporirsi cin la presenza di altri alimenti o aromi.

Cottura in pentola a pressione

Consente di cuocere al riparo dall'aria e sotto pressione ad una temperatura di ca. 110-120 C° in tempi molto brevi, conservandone di più aroma e sapore. La dispersione di vitamine e Sali minerali è limitata.

Cottura a vapore

Con la cottura a vapore non si usano grassi e l'alimento conserva minerali e vitamine, mantenendo anche sapore e aroma. E' un metodo di cottura realizzato ponendo l'alimento su una griglia o un supporto forato ed esponendolo per un certo tempo al passaggio del vapore che proviene dall'ebollizione dell'acqua contenuta in un recipiente posto al di sotto dell'alimento stesso.

Cottura al forno

Cottura che dà la possibilità di usare pochi grassi o di abolirlo del tutto.

Cottura alla griglia (piastra o ferri)

Anche questo metodo permette di abolire i grassi, ma bisogna non utilizzare temperature troppo elevate, si rischia di "annerire" il cibo.

Cottura al cartoccio

Ottimo metodo dal punto di vista nutrizionale. L'alimento viene racchiuso in un cartoccio e cotto al forno., e' possibile limitare o abolire l'uso dei grassi di cottura, i grassi che si producono dall'alimento verranno sostituiti con grassi crudi al termine della cottura.

Cottura al microonde

Tipo di cottura rapido, da usare in situazioni di fretta. Deve essere fatto con gradualità in modo da consentire all'alimento di non perdere liquidi e conservare le sue caratteristiche nutrizionali. Si aboliscono così i grassi di cottura. Per insaporire si potranno usare spezie ed aromi a piacere. Limitare il consumo del sale.

Cottura in casseruola

Utile per brasare, stufare, cuocere le carni. Le rende morbide e le vitamine non si inattivano.

Cottura in umido

Si consiglia questo tipo di cottura per carni, pollame, cacciagione, si evitano i grassi aggiungendo pelati, cipolle, erbe aromatiche e patate.